

# ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

อนุสรณ์สามปี

เตี่ยขุนเลี้ยง แซ่ชิง

๑ มกราคม ๒๕๓๕

## ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

© พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ISBN 974-575-195-2

พิมพ์ครั้งแรก - ตุลาคม ๒๕๓๔

- आयुम्भक् ๗๗ ปี คุณหญิงกระจางศรี รักตะกนิษฐ ๑,๐๐๐ เล่ม
- आयुम्भक्ครบ ๘๐ ปี นายสุขุม ธีระวัฒน์ ๕๐๐ เล่ม
- มูลนิธิพุทธธรรม ๔,๐๐๐ เล่ม
- คุณชุติมา ธนะปุระ ๕๐๐ เล่ม
- สมโภชอายุหมงคล พระราชสิงหคณาจารย์  
(หลวงพ่อแพ) วัดพิบูลทอง จังหวัดสิงห์บุรี ๑,๐๐๐ เล่ม
- คุณวันชัย ประคองศิลป์ ๔๐๐ เล่ม
- อนุสรณ์ เตี่ยขุนเส็ง แซ่ซึ้ง ๑,๐๐๐ เล่ม
- เนื่องในวันคล้ายวันเกิด นางประภาศรี บุญยประสิทธิ์ ๑,๐๐๐ เล่ม
- เนื่องในวันคล้ายวันเกิด น.พ.ธานี บุญยประสิทธิ์ ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐  
โทร. ๒๒๑-๘๘๙๒, ๒๒๔-๘๒๑๔, โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔

## อนุโมทนา

วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๕ เป็นวาระที่เตี่ยขุนเส็ง แซ่ซึ้ง ถึงแก่มรณกรรมครบ ๓ ปี คุณธวัช และคุณบุบผา คณิตกุล प्रารณจะแสดงออกซึ่งกตัญญูตเวทีตาธรรม ได้ขออนุญาต พิมพ์หนังสือเรื่อง “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” เพื่อเป็น เครื่องรำลึกถึง และอุทิศกุศลแก่ท่านผู้ล่วงลับ ด้วยการบำเพ็ญ ธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ

ขออนุโมทนากุศลจริยาของคุณธวัช และคุณบุบผา คณิตกุล ในการบำเพ็ญธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชน ขอ อำนาจบุญราศี ที่เกิดจากทานอันเลิศนี้ จงอำนวยผลเพื่อสุข สมบัติ ความเจริญงอกงาม และเกษมศานติธรรม แก่เตี่ยขุนเส็ง แซ่ซึ้ง ตามควรแก่คติวิสัย สมดั่งมโนปณิธาน ทุกประการ

พระเทพเวที

๑๑ ตุลาคม ๒๕๓๔

## สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม	๑
ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี	๒
ปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน	๔
มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน	
แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น	๖
ปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเบื่อรอดัดหน้าความอึด	๑๐
เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท	
เลยต้องทุกข์ถนัด เมื่อประสาธน์นั้นไม่ประสทธิ	๑๔
จะพึงพาวัตถุ หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ	๑๖
กล่อมประสาท กล่อมจิต	
เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง	๒๐

รู้จักกล่อมแทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ	๒๒
สุขเพราะกล่อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน	๒๕
จะอยู่ด้วยการกล่อม หรือด้วยการปลอบขวัญ	
ก็ยังไม่พ้นการต้องพึ่งพา	๒๗
สุขเต็มอิมภายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง	๒๙
สุขแท้ เมื่ออยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์	๓๒
มีสุขแท้ที่ไร้ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอิมจริง	๓๔
สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น	๓๖
สุขแท้ อยู่ในวิถีแห่งอิสรภาพ	๓๙
อิสรภาพ คือหลักประกันของความสุขที่แท้	๔๓
ฝึกเว้นสุขแบบพึ่งพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ	๔๕
เว้นสุขบำเรอประสาท คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ	
ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน	๔๘
ศีลพุทธไม่ใช่ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด	๕๑
เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม	๕๕

## ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

วันนี้ อาตมภาพได้รับนิมนต์มาให้พูด ในหัวข้อ  
ซึ่งได้กำหนดขึ้นภายหลังนี้ว่า “การที่จะก้าวให้ถึงธรรม  
ในพระพุทธศาสนา”

ที่นี้ อาตมภาพก็มานึกดูว่า ลำพังแต่การดำเนิน  
ชีวิตของญาติโยมที่ต้องทำการงานกันจนเมื่อยล้า ก็  
นับว่าหนักเหน็ดเหนื่อยกันพออยู่แล้ว ยังจะมาบอกให้ก้าวไป  
ถึงธรรมอีก รู้สึกว่าจะทำให้เหนื่อยมากยิ่งขึ้น จนกระทั่ง  
หลายท่านคงจะรู้สึกท้อ แล้วก็คงจะบ่นว่าภารกิจอะไร  
ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตนี้มันก็ท่วมทับเต็มที่อยู่แล้ว  
เห็นที่จะเพิ่มภาระอีกไม่ไหว

อาตมภาพก็เลยนึกว่า เอ ถ้าอย่างไรร คงจะไม่พูด  
ในหัวข้อที่คุณหมอโรจน์รุ่งตั้งให้เสียแล้ว แต่จะพูดแบบ  
เรื่อย ๆ ไป ตามสบาย

### ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี

ทีนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ที่เราดำเนินชีวิตกันอยู่นี้ ทำ  
งานกันเหน็ดเหนื่อย และก็อยู่ในท่ามกลางสังคม ต้องดิ้น  
รนกันไปต่าง ๆ มากมายนี้เพื่ออะไรกัน ก็พอจะมองเห็น  
คำตอบว่า เพื่อที่จะมีชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง

อันนี้หมายความว่า เราได้พยายามกันหนัก  
หนา ตั้งหน้าตั้งตาประกอบอาชีพทำการงานกัน พยายาม  
ที่จะสร้างฐานะให้มีเงินมีทองใช้จ่าย มีเกียรติ มีชื่อเสียง  
มีฐานะ มีตำแหน่งอะไรต่าง ๆ ทั้งหมดนั้น ก็เพื่อจะมีชีวิต  
ที่ดี มีความสุข เราแสวงหาอันนี้

ทีนี้ ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าถึงชีวิตที่ดี มีความ  
สุขที่แท้จริงได้ อาตมภาพว่าอันนี้แหละคือการเข้าถึง  
ธรรมในพระพุทธศาสนา

ถ้ามองในความหมายอย่างนี้ ผู้ฟังก็คงจะเบาใจว่า  
ถ้าอย่างนั้น การเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา ก็คือสิ่ง

เดียวกับความปรารถนาที่เป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของ  
เรานั่นเอง

เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกท่านสบายใจได้ว่า ถ้าเรา  
สามารถเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงได้ อันนั้นแหละ  
คือการที่เราเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา

เป็นอันว่าไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นความ  
เหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ข้อสำคัญคือให้เราพิจารณา  
ว่า ที่เราพยายามทำกิจการงานต่าง ๆ เพียรพยายามทำ  
ทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อหาความสุข หรือสร้างชีวิตที่ดีกันนี้ วิธี  
การของเรานั้นได้ให้ผลสำเร็จที่เราต้องการหรือไม่

พอมาหยุดคิดกันหน่อยอย่างนี้ เราก็จะพบว่า วิธี  
การที่เราใช้เพื่อจะหาความสุขหรือเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดี ซึ่ง  
เราทำกันหลายแบบหลายอย่างนี้ บางวิธีหรือหลายวิธีที่  
เดียวไม่ช่วยให้ประสบความสำเร็จดังที่หวัง บางทีทำไป  
แล้วกลับซ้ำร้าย แทนที่จะได้ประสบชีวิตที่ดีมีความสุข  
กลับประสบชีวิตที่มีความทุกข์หนักลงไปอีก ซ้ำเติม  
ทับถมตนเอง อันนี้คือตัวปัญหา

ถ้าหากว่าเราประสบความสำเร็จในการมีชีวิตที่ดี  
มีความสุขกันได้เป็นอย่างดีแล้วละก็ เราคงไม่ต้องมาจัด  
รายการพูดกัน การที่เรามีรายการพูดอะไรกันต่าง ๆ มี

กิจกรรมต่าง ๆ ในทางธรรมกันมากมาย ก็เพราะว่า วิธีการต่าง ๆ ที่เราใช้สร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้นไม่สำเร็จผลอย่างเต็มจิตเต็มใจเหมือนดังที่หวัง เราจึงมาหาวิธีที่ถูกต้องที่จะแก้ไขปัญหา เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขอย่างแท้จริงนั้นให้สำเร็จ

### ปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน

ก่อนที่จะลงไปว่าวิธีไหนผิดวิธีไหนถูก เรามาสารวจกันดูว่า คนเราใช้วิธีการอะไรบ้าง ในการสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น

เพื่อเป็นการรวบรัด อาตมภาพก็ขอสรุปเลยว่า ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น มนุษย์ได้ปฏิบัติตามวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

วิธีที่ ๑ ได้แก่ การหาวัตถุมาบำรุงบำเรอปรนเปรอประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา อันนี้เป็นสิ่งที่แน่นอน ความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์อยู่ที่นี้ คือ เราจะหาอะไรต่าง ๆ มาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา

เริ่มต้นก็ปรนเปรอตา ให้ตาของเราได้ดูรูปที่สวยงาม การที่เราสร้างเทคโนโลยีกันขึ้นมา ให้มีภาพยนตร์

ดี ๆ มีวิดีโอสาระพัดเรื่องนั้น ก็เพื่อจะปรนเปรอตา จะได้ดูภาพที่สวยงาม ๆ งาม ๆ เราพยายามสร้างทีวีวิดีโอ เป็นต้น ที่มีประสิทธิภาพ ให้ได้ภาพที่ชัดแจ่มยิ่งขึ้น สีสวยงามยิ่งขึ้น ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการปรนเปรอตา

นอกจากนั้นก็ปรนเปรอหู ให้ได้ฟังเสียงดนตรีที่ไพเราะ นุ่มนวล ปรนเปรอจมูก ให้ได้ดมกลิ่นหอม ๆ ปรนเปรอลิ้นให้ได้ลิ้มรสอาหารอร่อย ๆ ปรนเปรอกายให้ได้สัมผัสที่นุ่มนวล อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ นี่แหละคือ แหล่งที่มาแห่งความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์

ในการพัฒนาอารยธรรมของมนุษย์นั้น เราได้ทุ่มเทแรงงกำลังไปไม่น้อยให้กับเรื่องเหล่านี้ดังจะเห็นว่าการพัฒนาที่ผ่านมานี้มีจุดหมาย หรือเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ได้สิ่งสำหรับปรนเปรอประสาททั้ง ๕ นี้มา แล้วมันก็ได้กลายเป็นแหล่งที่มาของอารยธรรมมนุษย์ไม่น้อยทีเดียว

แต่ที่นี้ ถ้าเรามองดูด้วยความยุติธรรม การหาความสุขแบบนี้ของมนุษย์ คือการหาวัตถุมาปรนเปรอประสาททั้ง ๕ นั้น ว่ากันไปแล้ว มันเป็นวิธีการพื้นฐานที่แทบจะไม่ต่างอะไรกัน กับสัตว์ทั้งหลายอื่น กล่าวคือ สัตว์ที่เราเรียกว่าเดรัจฉานทั้งหลาย มันก็แสวงหาสิ่ง

ต่าง ๆ มาเพื่อจะปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายของมัน เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น วิธีการนี้จึงเป็นเรื่องของการหาความสุขแบบพื้นฐาน ซึ่งเสมอเหมือนกันในหมู่สัตว์ทั้งหลาย

**มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น**

เมื่อสัตว์ทั้งหลายหาความสุขด้วยวิธีการอย่างนี้ มันก็เป็นเรื่องที่ได้ผลจริง ๆ เขาก็ได้รับความสุขสมใจอย่างนั้นในเวลานั้น ๆ แต่ที่นี้มันมีผลอะไรที่ตามมาบ้าง เมื่อแต่ละคน หรือสัตว์แต่ละตน ต่างก็ต้องการหาความสุขแบบนี้มาปรนเปรอตนเอง

ในเมื่อวัตถุที่จะให้ความสุขนั้น มันอยู่ข้างนอกตัว และมันก็มีปริมาณจำกัด ก็จะต้องมีการกระทำที่เรียกว่า การแย่งชิงกัน ซึ่งในที่สุดก็จะนำมาซึ่งการเบียดเบียนกัน แล้วก็ทำให้เกิดความเดือดร้อน ปัญหาที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นในสังคมมนุษย์ที่ปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปตามสัญชาตญาณก็ดี ในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายทั่ว ๆ ไป ก็ดี ก็จะมีปัญหาแบบเดียวกัน คือ การแย่งชิง เบียดเบียน ชิงกันและกัน

อย่างไรก็ดี ข้อที่แตกต่างกันก็มีอยู่ กล่าวคือในหมู่สัตว์ทั้งหลายนั้น การเบียดเบียนของมันนั้นว่ากันไป แล้วก็มิชอบเขตจำกัดมาก เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นมีสติปัญญาน้อย มีความสามารถจำกัด และสัตว์บางชนิดก็ดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณ อย่างมีการอบจำเพาะ เช่นว่าเป็นสัตว์สังคม เมื่อเกิดมาแล้วก็เหมือนกับมีหน้าที่ประจำตัวมา ต้องทำหน้าที่ไปตามระบบชีวิตของมัน อย่างในพวกผึ้ง ตัวที่เป็นผึ้งงานก็ทำงานไป ผึ้งอะไรก็ทำหน้าที่อันนั้นไป มันก็มีขอบเขตการดำเนินชีวิตจำกัด การเบียดเบียนอะไรต่าง ๆ ของมันก็อยู่ในขอบเขตที่แคบ

ส่วนมนุษย์นี้เป็นสัตว์พิเศษ มนุษย์มีมือและมีสมอง ซึ่งเป็นอวัยวะที่มีวิสัยพิเศษกว่าสัตว์อื่นทั้งหลาย การที่มีมือและมีสมองนี้ได้ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการที่จะแสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของตนได้มาก และในการบำรุงบำเรอนั้น ก็มีความสามารถในการที่จะแย่งชิงเบียดเบียนผู้อื่นได้มากด้วย

เพราะฉะนั้น ในสังคมมนุษย์นี้ ถ้าเราจะหาความสุขกัน ด้วยวิธีที่เอาแต่วัตถุมาบำรุงบำเรอประสาท

ทั้ง ๕ แล้ว การแย่งชิงเบียดเบียนกันและความเดือดร้อนในสังคมจะเป็นไปมาก ยิ่งกว่าในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายอย่างเหลือประมาณทีเดียว

สัตว์ทั้งหลายอื่น แม้จะใหญ่โตแข็งแรงเก่งกล้าปานใด ก็มักจะฆ่าหรือทำลายศัตรูของมันได้ครั้งละตัวทีละตัวเท่านั้น แต่มนุษย์คนเดียวอาจใช้เครื่องมือพิเศษทำลายชีวิตคนอื่น ๆ ได้ครั้งละเป็นร้อยเป็นพัน หรือแม้แต่มากกว่านั้น

ยกตัวอย่างง่าย ๆ อย่างในกรณีเครื่องบินตก เนื่องจากการก่อวินาศกรรม หรือการที่มีลูกระเบิด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถของมนุษย์ ในการที่จะทำลายล้างกัน บางทีเราต้องการทำลายคน ๆ เดียว หรือทำลายกิจการอันใดอันหนึ่ง ซึ่งไม่เกี่ยวกับคนที่โดยสารไปในนั้นส่วนใหญ่นะ แต่คนส่วนใหญ่เหล่านั้นก็ต้องเดือดร้อนพลอยตายไปด้วย และการทำลายของมนุษย์นี้ก็เป็นเรื่องที่ป้องกันได้ยาก

ตัวอย่างอีกกรณีหนึ่งที่เกิดขึ้นไม่นานนี้ นายราชีพคานธี ซึ่งถูกสังหารโดยใช้วิธีทำลายด้วยอุปกรณ์อันประเสริฐของมนุษย์ ซึ่งทำลายได้แนบเนียน ไม่สามารถจะป้องกันได้ หรือป้องกันได้ด้วยความยากลำบากมาก และ

คนอื่นก็ต้องพลอยดับชีวิตไปด้วยอีกหลายคน

เพราะฉะนั้น มนุษย์ที่อยู่กันด้วยสัญชาตญาณแบบสัตว์ และหาความสุขจากแหล่งพื้นฐานคือวัตถุสำหรับบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ ในฐานะที่เป็นสัตว์พิเศษ มีมือและสมองพิเศษ ก็จะทำให้การเบียดเบียนกันในสังคมเป็นไปได้อย่างกว้างขวางและรุนแรง แล้วความทุกข์ ความเดือดร้อนก็จะยิ่งมาก

เพราะฉะนั้น ในแง่ของการหาความสุขแบบพื้นฐานนี้ มนุษย์ทั้งหลายจะทำให้สังคมของตนมีสภาพที่เต็มไปด้วยการทำลายล้าง และมีความทุกข์ยิ่งกว่าสังคมของสัตว์ทั้งหลายอื่นเสียอีก

ถ้าทุกคนมุ่งหาสุขบำเรอประสาทของตนให้เต็มที่ ทุกคนก็จะได้รับความทุกข์เป็นผลตอบแทน หรือมีฉะนั้นคนส่วนใหญ่ก็ต้องอยู่เป็นทุกข์ภายใต้อำนาจครอบงำของคนที่ก่อความทุกข์ได้มากที่สุด

รวมความในแง่ที่ ๑ ก็คือ ปัญหาว่า การหาความสุขด้วยวิธีเอาวัตถุมามำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ไม่ได้ผลที่จะให้บรรลุความสุข และชีวิตที่ดิ้นรนอย่างแท้จริง ในแง่ที่ว่า มันทำให้เกิดการแย่งชิงเบียดเบียน ทำให้สังคมเดือดร้อน อยู่กันไม่เป็นสุข เมื่อสังคมเดือดร้อนแล้ว ผล



คือความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น ก็หันกลับมากระทบตัวเองด้วย อย่างน้อยก็ทำให้มีชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวง ไม่มีความสุขจริง

### ปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเป็นอรรถตัดหน้าความอึด

ที่นี่ ถ้ามองแคบเข้ามาที่ชีวิตของแต่ละคน การหาความสุขแบบนั้นก็มิชอบเขตแคบ ยังมีข้อบกพร่องมาก

ประการที่ ๑ ก็คือ มันเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ หรือไม่รู้จักเต็ม หมายความว่า ให้หาไปเถอะ จะเอามาบำรุงบำเรอเท่าไรมันก็ไม่อึด ไม่พอ ไม่ให้ความสุขเต็มที่สักที เพราะฉะนั้นจึงต้องหากันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทรัพย์สิน ตำแหน่ง ยศ อำนาจ มีเท่าไร เอามาให้เท่าไรก็ไม่พอ จนกระทั่งท่านต้องเล่าเป็นนิทานไว้ อย่างเรื่องที่ว่า

มีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่ง พระนามว่า ท้าวมันธาดุราช เป็นพระเจ้าจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ ครอบครองแผ่นดินในโลกนี้จดมหาสมุทรทั้ง ๔ หมายความว่าทั่วทั้งหมดแล้ว แผ่นดินที่จะไปรุกรานไม่มีอีกแล้ว

ที่นี่ ท้าวมันธาดุราชพระองค์นี้ มีสิ่งที่เรียกว่า จักรของพระเจ้าจักรพรรดิ ซึ่งสามารถจะพาไปแผ่อำนาจที่

ไหนก็ได้ วันหนึ่ง พระเจ้ามันธาดุราช ถามที่ปรึกษาของพระองค์ว่า เอ ! ที่นี้เราก็ครอบครองโลกทั้งหมดแล้วไม่เห็นมีอะไร ตอนแรกก็ดีหรรษา รู้สึกว่ายิ่งใหญ่มาก แต่นาน ๆ เข้าก็อย่างนั้น ๆ ตอนนี้อย่างนี้มันไม่มีความสุขเต็มที่เออ จะหาที่ไหนมีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่กว่านี้ได้อีกไหม ข้าราชการบริพารก็กราบทูลว่า โน่น สวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิก พระเจ้าข้า มีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่กว่านี้ พระองค์มีจักรของพระเจ้าจักรพรรดิ ก็หมุนจักรไป

จักรเป็นเครื่องหมายของอำนาจ สมัยปัจจุบันก็เหมือนกับล้อรถ ซึ่งทำให้คนสามารถเดินทางไปได้ไกล จักรก็พาไปจนกระทั่งถึงสวรรค์ชั้นจาตุม เทวดาชั้นจาตุม เรียกว่าท้าวโลกบาลทั้ง ๔ ก็ใจดีเสียด้วย มาต้อนรับแล้วก็เชิญให้ครอบครองสวรรค์ชั้นจาตุม

ตอนแรก ท้าวมันธาดุราชก็เพลิดเพลินดีหรรษาในความสุขของสวรรค์ชั้นจาตุม แต่ครองไปครองมาสักระยะหนึ่ง นานเข้าก็ชักชินชา รู้สึกว่าไม่พอ ยิ่งเล็กน้อยเกินไป ก็เอาอีกแหละ พระเจ้ามันธาดุก็ตรัสถามว่า มีที่ไหนที่มันจะยิ่งใหญ่ มีความสุขกว่านี้บ้าง ข้าราชการบริพารก็กราบทูลว่า โน่น ต้องสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ที่พระอินทร์อยู่ จะใหญ่โตมีความสุขมากกว่านี้

พระเจ้ามนธาตรัสว่า อ้าว ถ้าอย่างนั้นเราไป  
สวรรค์ชั้นดาวดึงส์กันเถอะ ก็เลยหมุนจักรพระเจ้าจักร  
พรรดิไปอีก ไปถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

เมื่อไปถึงแล้ว พระเจ้าแผ่นดินของเทวดาคือพระ  
อินทร์ ก็เลยแบ่งสวรรค์ให้ครองครึ่งหนึ่ง ตอนแรกก็ดี  
แหม ตอนนี้นำได้ครองสวรรค์ชั้นองค์อินทร์ ไม่ใช่ย่อยนะ  
แต่ที่นี้ครองไป ๆ นานเข้า ๆ เอ ไม่พอ บอกว่า สวรรค์ชั้น  
ดาวดึงส์นี้ มันครึ่งเดียวไม่พอหรอก เราควรจะได้ครอง  
ทั้งหมด เอาละซิ คิดจะครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ทั้งหมด  
เรียกว่าไม่อึด จะทำอย่างไร ก็ต้องวางแผนฆ่าพระอินทร์

แต่ตอนนี้ท่านบอกว่า ขอบเขตหรือวิสัยแห่งศักยภาพ  
ของมนุษย์มันจำกัดไม่เท่ากับเทวดา มนุษย์จะฆ่า  
พระอินทร์ไม่ได้ ในที่สุดพอริษยาพระอินทร์แต่ฆ่าพระ  
อินทร์ไม่ได้ก็เลยห่อเหี่ยว ใจห่อเหี่ยวแล้ว ก็ซูบซีด เลย  
หมดอายุ แล้วก็หล่นจากสวรรค์ ตกลงมาในสวณ หมาย  
ถึงสวณหลวง หรือพระราชอุทยานที่อยู่ในเมืองมนุษย์

เมื่อตกจากสวรรค์ลงมาในสวณ หมดอายุแล้วก็  
เลยสิ้นชีวิต ทั้งที่เป็นเพียงมนุษย์ได้ครองสวรรค์ตั้งมาก  
แล้ว ตายไป ก็ยังไม่อึด ยังไม่พอ

อันนี้ก็เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า ความปรารถนาของ  
มนุษย์ไม่รู้จักจบสิ้น พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้เป็นคาถาว่า  
แม้จะเนรมิตภูเขาลูกให้เป็นทอง ก็ไม่สามารถยัง  
ความปรารถนาของคนให้เต็มได้ อันนี้เป็นความจริง  
สมมติว่าเราทำภูเขาลูกหนึ่ง ที่ดอยอินทนนท์ หรือที่  
ภูกระดึง หรือที่ไหนก็ตาม ให้เป็นทองขึ้นมา เราก็คงพอ  
ใจสักพักหนึ่ง แต่ต่อไปไม่นานเราก็รู้สึกไม่พออีก ฉะนั้น  
ประการที่หนึ่ง ก็คือ มันไม่สามารถทำให้เต็มอึดหรือให้  
พอได้ เมื่อไม่พอ ความสุขมันก็ไม่ได้เต็มที่

ประการที่สอง ความสุขจากวัตถุปรนเปรอนี้มัน  
มีมาพร้อมกับความเบื่อหน่ายในที่สุด คือ ความสุขแบบนี้  
ไป ๆ มา ๆ ผลที่สุดก็จบลงด้วยความเบื่อหน่าย เป็น  
ความสุขที่เวียน หรือแพ้ได้ อันนี้ก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่ง  
ของมนุษย์ ไม่ว่าจะมีความสุขอะไร ต่อไปเราก็จะเบื่อ  
เราก็จะเวียน แล้วก็อยากจะเปลี่ยนไปหาความสุขอย่าง  
อื่นใหม่ ๆ ไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็เป็นลักษณะหนึ่งของความ  
ไม่รู้จักพอ

**เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท  
เลยต้องทุกข์ถนัด เมื่อประสาธนั้นไม่ประสิทธิ์**

ต่อไปประการที่สาม ความสุขจากวัตถุปรนเปรอนี้  
มันอยู่ข้างนอก ฉาบฉวย มันปรนเปรออยู่ที่ ตา หู จมูก  
ลิ้น และกาย มันไม่เข้าถึงใจเต็มที่ ในใจที่แท้จริงใน  
ระดับประณีตลึกซึ้ง มันไม่สุขเต็มที่ ไม่เต็มชีวิตชีวา  
บางที่ข้างนอกหาความสุขไป ตาดู หูฟัง สนุกสนานไป  
แต่ในใจมีทุกข์อัดอยู่เต็มที่ อย่างนี้ก็เป็นความสุขแบบ  
พอกไว้เท่านั้นเอง หรือสุขแต่เปลือก ได้แค่เคลือบหรือห่อ  
หุ้มไว้ ไม่ซ้าก็ลอกก็หลุดหายไป เนื้อในคือตัวจริงอาจเป็น  
ทุกข์ ไม่ใช่สุขแท้จริง

อีกประการหนึ่ง เพราะเหตุที่มันจำกัดอยู่กับการ  
บำเรอประสาททั้ง ๕ พอถึงเวลาที่ประสาททั้ง ๕ ไม่  
สามารถรับบำเรอความสุขนั้นได้ ในเวลานั้นคนที่เอา  
ความสุขฝากไว้กับการบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ จะมีความ  
ทุกข์ มีความเดือดร้อนทรมานทรมายมาก เพราะเกิดความ  
รู้สึกติดขัดคับแค้นผิดหวังที่ประสาททั้ง ๕ ไม่สามารถ  
รับความสุขให้แก่ตนได้ และไม่สามารถที่จะมีความสุข  
ได้ด้วยวิธีอื่น

ขอยกตัวอย่าง เช่น ในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย บางที  
อาหารที่เคยอยากเคยชอบ ก็ไม่อร่อย กลับเบื่อกับข้าวไป  
อาหารที่เคยชอบรับประทานที่สุด เอามาวางข้างหน้า  
กลับบอกให้เอาออกไปเสีย ให้เอาไปทิ้ง ไม่อยากรับ  
ประทานเลย ไม่ว่าอะไรก็ตาม ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย มันเบื่อ มันรำคาญ มันขัดใจไปหมด

เวลานั้นประสาททั้ง ๕ ไม่สามารถรับความสุข  
ให้แก่เราได้ ตอนนั้นเราต้องอยู่ลำพังกับจิตของตนเอง  
ตอนนี้ คนที่ฝากความสุขไว้กับประสาทสัมผัสจะมีแต่  
ความทุกข์ ความเดือดร้อนทรมานทรมาย

ไม่เฉพาะเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเท่านั้น ไม่ว่าเวลาใด  
ก็ตามที่ไม่สามารถแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาปรนเปรอตัว  
เอง ตลอดจนในยามแผ่วชราเมื่อร่างกายส่วนต่าง ๆ  
บกพร่อง อ่อนแอ การทำงานของประสาทต่าง ๆ เสื่อม  
โทรมลงไป การที่จะบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่ได้  
ผลเต็มที่

การฝากความสุขไว้กับวัตถุ ที่บำรุงบำเรอประ  
สาททั้ง ๕ มีข้อบกพร่อง มีจุดอ่อนหลายประการ อย่างที่  
กล่าวมา ฉะนั้น มันจึงไม่สามารถให้เข้าถึงชีวิตที่ดีและ  
มีความสุขแท้จริงได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคมก็ตาม หรือ

เป็นด้านชีวิตส่วนตัวก็ตาม เพราะฉะนั้นเราจะต้องก้าวต่อไป

ขอให้มาดูกันว่า คนหาความสุขด้วยวิธีอะไรต่อไป อีก คนที่พัฒนามากขึ้น ก็จะมีวิธีหาความสุขในระดับอื่นต่อไป

ก่อนจะก้าวไปสู่วิธีหรือช่องทางที่สองของการหาความสุข ก็ยอมรับความจริงกันไว้ก่อนว่า แน่แน่นอน ในขั้นพื้นฐานมนุษย์ยังต้องหวังความสุขจากการบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ตอนนี้เรารู้ความจริงเพิ่มขึ้นด้วยว่า ความสุขด้านนั้นระดับนั้นไม่เพียงพอที่จะให้มีชีวิตที่ดีงาม และไม่เป็นความสุขที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งยังมีช่องมีแงมีโอกาสดังจะทำให้เกิดปัญหาหรือทำพิษเอาด้วย คือมนุษย์ก็เกิดทุกข์เพราะความสุขประเภทนี้แหละ

จะพึงพาวัตถุ หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ

ที่นี้ มนุษย์ก็มีสติปัญญา พิจารณาเห็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมากขึ้นว่า การที่จะมุ่งหามุ่งเอาแต่สิ่งปรนเปรอตาหูเป็นต้นเหล่านี้ โดยไม่คำนึงถึงใครอื่นแล้วก็มีภาระละเมิด มีการเบียดเบียนกันนั้น ในที่สุดแล้ว

มนุษย์จะอยู่เป็นสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องคำนึงถึงสังคมด้วย เราจะต้องคำนึงถึงคนอื่นด้วย เราจะต้องหาความสุขทางวัตถุนี้ ในขอบเขตที่ไม่เป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน แล้วก็ให้หันมามีไมตรีจิต มีเมตตากัน เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ให้ความสุขในทางวัตถุบำรุงบำเรอตัวเองนั้น เป็นไปโดยควบคู่กับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดีด้วย

ก็กลายเป็นว่า พร้อมกับการบำรุงบำเรอตัวเอง ในทางความสุขที่นับว่าเป็นการเห็นแก่ตัวนั้น ก็มีการเอื้อเฟื้อกันในทางสังคม มีเมตตา และไมตรีเกิดขึ้นด้วย อันนี้ก็เป็นการก้าวหน้าไปขั้นหนึ่ง เราก็เลยหวังความสุขจากการมีไมตรีจิตมิตรภาพต่อกัน ได้พบปะพูดคุยกัน ดังที่เราจะเห็นมนุษย์มีความสุขอีกแบบหนึ่ง จากการที่เพื่อนฝูงมีความปรารถนาดีต่อกัน มาพบปะกัน จัดงานสังสรรค์กัน เฮฮากันไป หรืออย่างน้อยภายในครอบครัว พ่อแม่ ลูก มาพบกันอยู่พร้อมหน้าก็มีความสุข

นอกจากทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นหรือรุ่มเย็น เป็นสุขอยู่ในตัวแล้ว เมตตาและไมตรีก็ทำให้คนเพื่อความความสุขทางประสาททั้งห้าแก่กัน และลดละการเบียดเบียนแย่งชิงกัน ช่วยให้ผู้มนุษย์แต่ละคนต่างก็มีโอกาส

เสพความสุขทางประสาททั้งห้านี้โดยทั่วกัน

เป็นอันว่า สังคมของเรานี้ ถ้าคนมีเมตตา มีเมตริ มีความรัก ปราศจากดิ อื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน มันก็ทำให้มีความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น นับว่ามนุษย์ได้ก้าวหน้าไปขั้นหนึ่ง เป็นการเปิดด้านหรือช่องทางหรือวิธีที่จะหาความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง

ความสุขแบบนี้ ก็เรียกได้ว่า ประณีตมาก ดีขึ้นมามากแล้ว แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่พอ เพราะว่ามันมนุษย์มีเวลาที่จะต้องอยู่ลำพังตัวเอง คนอื่นจะมาช่วยให้เรามีความสุขตลอดเวลาไม่ได้ บางเวลาเราอยู่ลำพังตัวเอง คือมีแต่กายของเรา ไม่มีคนอื่นมาอยู่ด้วย เพื่อนฝูงที่รักที่ใคร่จะมาอยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้ พ่อ แม่ ก็อยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้

ไม่เฉพาะในเวลาที่ต้องอยู่ลำพังตัวเองเท่านั้น แม้แต่บางเวลาที่มีคนอื่นอยู่ด้วย บางทีเราก็ไม่สามารถได้รับความสุขจากคนอื่น เราจะต้องอยู่กับใจของตัวเองเท่านั้น อย่างที่กล่าวเมื่อสักครู่ เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้ง ๆ ที่มีญาติมิตรที่รักใคร่มาห้อมล้อมเต็มไปหมด มาแสดงความปรารถนาดี แต่เขาก็ไม่สามารถให้ความสุขแก่เราได้ ตอนนั้นตาไม่เห็น หูไม่ได้ยิน ต้องอยู่กับใจของตัวเองแท้ ๆ

จะเห็นว่า ความสุขแบบที่ต้องอาศัยคนอื่นก็ยังเป็นการพึ่งพาอยู่ ไม่เป็นอิสระแก่ตัวเอง ถ้าหวังความสุขจากคนนั้นคนนี้ เราก็จะต้องมีความผิดหวัง เพราะบางทีคนนั้นไม่มาในเวลาที่เราอยากให้มา หรือบางทีเขาเคยเป็นอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้ทำไมเขาเป็นอย่างอื่นไปเสีย แล้วเราก็มีความทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น

แฟนที่เคยเห็นหน้าตาก็ยิ้มแย้ม มาวันหนึ่งกลายเป็นหน้าบึ้งไปเสียแล้ว เราก็มีความทุกข์กระทบใจ เพราะความเปลี่ยนแปลงของเขานั้น แล้วจิตใจคนก็ไม่แน่นอน คนเคยรักกันต่อมาก็โกรธกันได้ การที่จะฝากความสุขไว้กับคนอื่น ก็จะได้ไม่ได้ความสุขที่แท้จริงอีก จึงนับว่าไม่เพียงพอ ไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องหาทางกันต่อไปว่า จะทำอย่างไรให้ชีวิตดีมีความสุขที่แท้จริง มนุษย์ก็ก้าวต่อไปอีก

เป็นอันว่า ความสุขจากวิธีหรือช่องทางที่หนึ่งคือ มีวัตถุบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่พอ ถึงแม้ไปวิธีที่สอง เอามิตรภาพไมตรีจิตและการสังสรรค์กับเพื่อนมนุษย์มาเพิ่มอีกด้านหนึ่งก็ยังไม่พอ

### กล่อมประสาท กล่อมจิต

#### เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง

ต่อไป วิธีที่ ๓ หาความสุขจากสิ่งที่จะมาช่วย  
กล่อมประสาท สิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท หรือกระ  
ตุ้นประสาท ตลอดจนกระตุ้นหรือกล่อมความคิด และ  
จินตนาการ ก็เป็นแหล่งหาความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่ง  
ของมนุษย์

โดยเฉพาะมนุษย์บางคนนั้น ไม่สามารถหาวัตถุ  
มาปรนเปรอบำรุงบำเรอประสาทของตัวเองให้มีความสุขได้  
เพียงพอ หรือบางทีถึงมีวัตถุปรนเปรอประสาททั้ง ๕  
มากมาย แต่ก็ไม่สามารถมีความสุขอย่างพอใจได้ หรือมี  
แล้วปรนเปรอแล้วก็เบื่อไปหมด และบางทีก็อยู่ร่วมกับ  
เพื่อนมนุษย์ไม่ได้ดี ก็เลยไปหาสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประ  
สาท กล่อมจินตนาการ กล่อมความคิดให้ผลิตเพลิน ให้  
ออกไปจากสภาพปัจจุบัน ให้จิตใจล่องลอยไป ให้ลืม  
ความทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ บ้าง เดิมส่วนพระองค์หรืออุดช่อง  
โหว่ของจิตใจที่โหยหาความสุขบ้าง ตลอดจนจนเป็นการเพิ่มดี  
กรีของความสุข

สิ่งที่จะมากล่อมมาช่วยกระตุ้นให้มีความสุขแบบนี้  
มี ๒ อย่างคือ

๑. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางบวก เช่น ดนตรี  
เพลงดี ๆ วรรณกรรม วรรณคดี จิตรกรรมและศิลปะ  
อย่างอื่น ๆ หรืออะไรต่าง ๆ ทำนองนี้

๒. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางลบ เช่น สุรายาเมา  
สิ่งเสพติด การพนัน

สิ่งที่เป็นเครื่องกล่อมหรือกระตุ้นเหล่านี้ เป็น  
แหล่งหาความสุขของมนุษย์อย่างหนึ่ง มนุษย์ที่หาความ  
สุขจากแหล่งที่ ๑ และที่ ๒ ได้ไม่เพียงพอ หรือสิ่งเหล่า  
นั้นไม่สามารถให้ความสุขได้เพียงพอ ก็จะมาฝากความ  
สุขไว้กับแหล่งที่ ๓ นี้ เป็นเรื่องของคนที่หาความสุขด้วย  
ตัวเองไม่ได้ก็หาเครื่องช่วย

สำหรับตัวกล่อมในทางบวก คำว่า บวก นั้น ก็บอก  
อยู่แล้วว่าดี คือมีส่วนที่เป็นคุณประโยชน์ ดนตรี ศิลปะ  
วรรณคดี อะไรต่าง ๆ นั้นช่วยกระตุ้นจินตนาการของเรา  
กล่อมให้ผลิตเพลิน ทำให้คิดอะไรต่ออะไรไปได้มากมาย  
ทำให้รู้สึกว่ามีความสุข แต่ถึงอย่างไรก็ตามมันก็ยังเป็น  
ตัวกล่อม คือว่า มันก็ให้ความสุขโดยมีลักษณะบางอย่าง  
ที่คล้าย ๆ กับตัวกล่อมอีกด้านหนึ่ง คือ พวกสุรายาเมา  
สิ่งเสพติด การพนัน ซึ่งเป็นตัวกล่อมในทางลบ



ตัวกล่อมในทางลบ มีผลร้ายมากมายเห็นได้ชัดเจนแน่นอน นอกจากทำให้ชีวิตของตนเองเดือดร้อน ตั้งแต่เป็นการเบียดเบียนทำลายสุขภาพของตนเองแล้ว ก็ทำให้สังคมเดือดร้อนด้วย เช่น การพนัน นอกจากทำให้ชีวิตของตนเองลำบากแล้ว ครอบครัวก็พลอยลำบากไปด้วย สังคมก็พลอยเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะเมื่อจะเล่นก็ต้องหาเงิน เมื่อเงินทองหมดก็ไปลักขโมยของเขาทำให้วุ่นวายกันไปทั้งสังคม หรือดื่มสุรายาเมา ก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น รวมความว่า ทำให้มีเรื่องราวเสียหายได้มากมาย ตัวกล่อมในทางลบนี้ เราเห็นได้ชัดเจนว่ามันไม่ดีแน่ ๆ

### รู้จักกล่อม แทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ

ส่วนตัวกล่อมในทางบวก ที่ว่าดีนั้น หมายความว่ามีส่วนที่ดีอยู่ คือ มีโทษแก่ผู้อื่นน้อยเหลือเกิน จะเรียกว่าไม่มีโทษแก่คนอื่นก็ได้ เมื่อเราเพลิดเพลินกับเพลง ดนตรี ศิลปะ วรรณคดีอะไรต่าง ๆ เราก็สบาย ไม่ต้องพึ่งสุรายาเมา

แต่ก็ไม่แน่ บางคนเอาทั้งสองเลย มีเพลง มีดนตรี สนุกสนานแล้ว สุรายาเมาก็กว้างไปด้วย เพลง ดนตรี ศิลปะ

ที่ไม่ดีก็ก่อโทษ มีผลทางลบได้มาก บางทีคนก็ใช้วิธีที่ว่ามาหมดทั้งสามอย่างหาความสุขที่มีผลในทางลบ เอาทั้งวิธีบำเรอประสาท สังสรรค์ และเสพสิ่งกล่อม เช่น ทั้งเลี้ยงกัน สังสรรค์สนุกสนาน เพลง ดนตรี สุรายาเมาพร้อม และอาจแถมการพนันเข้าไปอีก พวกนี้ดิ่งลึกลงไปโมหะ ลุ่มหลงเบียดเบียนชีวิตและสังคมมากขึ้น เพราะฉะนั้นจะต้องรู้จักแยกให้ดี

ถ้ารู้จักแยกและเลือกหาส่วนที่ดี เช่น ดนตรีที่ประณีต ที่มีคุณค่าในทางส่งเสริมอารยธรรม วัฒนธรรม มันก็เป็นตัวที่ช่วยให้เราพ้นไปได้จากเครื่องกล่อมในทางลบ ทำให้เราไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยสิ่งเสพติด สุรา ยาเมา เป็นต้น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าใช้ให้ดี ตัวกล่อมในทางบวกจะเป็นตัวชักนำเราไปสู่คุณค่าที่สูงยิ่งขึ้นไป แม้แต่ชักนำให้เข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมก็ยังได้ เพลงดี ๆ ดนตรีไพเราะ จิตรกรรมฝาผนังที่สวยงาม เป็นอุบายของคนในยุคที่ผ่านมาที่ว่าถ้ารู้จักใช้สิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นประโยชน์ ก็เอามาชักจูงจิตใจที่เพลิดเพลินเป็นสุขด้วยความงามของสิ่งเหล่านี้ ให้มาสัมผัส ให้มาโยงกับเรื่องของธรรม แล้วทำให้เห็นคุณค่า ให้สนใจในเรื่องของธรรม ให้คิดคำนึง

ถึงธรรม แล้วก็พาเข้ามาหาธรรมต่อไป เพราะฉะนั้น มันจึงสามารถเป็นตัวโยงที่ดี มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ประณีตสูงส่งก็ได้

เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนา เราจะเห็นว่า ในศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะไม่มีข้อห้าม หรือข้อกำหนดให้งดเว้นในเรื่องเหล่านี้ ท่านไม่ห้ามเรื่องดนตรี ไม่ห้ามเรื่องศิลปะ เช่นจิตรกรรม อะไรต่าง ๆ บางทีก็เหมือนกับเป็นการส่งเสริมไปด้วย ดังมีเรื่องในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าบางทีทรงแต่งเพลงให้คนที่ เป็นคู่รักกันด้วยซ้ำ แต่แต่งเพลงชนิดที่มีเนื้อหาทางธรรม เรียกได้ว่า เป็นดนตรีในพระธรรมวินัย

มีพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎกด้วยซ้ำ มีเพลงที่คู่รักเขาเอาไปเกี่ยวกัน แต่ในนั้นมีสาระสำคัญที่เกี่ยวกับธรรมด้วย และก็มีเรื่องในอรรถกถาธรรมบทที่พระพุทธเจ้าเคยทรงแต่งเพลงให้แก่มารดา อย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ตัวกล่อมในทางบวกจึงนับว่ามีประโยชน์มาก แต่เราจะต้องส่งเสริมในส่วนที่ดีงาม เริ่มแต่ต้องแยกว่า ดนตรีอะไรที่จะทำให้คนหมกมุ่นมัวเมา แล้วก็นำไปสู่ความลุ่มหลงยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดความเสียหาย อันนั้นเราไม่เอา ส่วนดนตรีอะไร เพลงอะไร วรรณคดี

อะไร จิตรกรรมอะไรที่จะนำจิตใจให้ประณีตสูงขึ้น เราก็ส่งเสริมอันนั้น เพราะในระดับศีล ๕ ท่านไม่ได้ห้าม ไม่ได้กำหนดให้งดเว้นสิ่งเหล่านี้เลย เราสามารถสนับสนุนได้ด้วยซ้ำ

### สุขเพราะกล่อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน

ที่ว่ามานี้เป็นเรื่องของตัวกล่อม ซึ่งกล่อมมนุษย์ให้เพลิดเพลินและกระตุ้นให้มีจินตนาการมากขึ้น ก็เป็นเรื่องที่มีดีส่วนหนึ่งเหมือนกัน และส่วนดีนั้นก็ว่าไป แต่ในเวลาเดียวกัน ส่วนเสียก็มีอยู่ ที่นี้เราก็มาพูดถึงส่วนที่เป็นข้อบกพร่องกันบ้าง

ตัวกล่อมในทางบวกนั้น ถึงแม้มันจะมีผลดีอย่างที่ว่ามาแล้ว แต่มันก็ทำให้เราไม่อยู่กับสภาพความเป็นจริง ทำให้เตลิดเพริดหนีออกไปจากสภาพที่เป็นอยู่เป็นปัจจุบัน เป็นคนที่สติไม่ค่อยมั่น ตกอยู่ในความประมาทได้ง่าย นอกจากนั้น มันอาจจะทำให้หลงได้ด้วย บางทีถึงกับหมกมุ่นหลงใหล ไม่เป็นอันทำกิจหน้าที่หรือสิ่งที่ควรทำ อย่างน้อยเมื่อมัวเพลิน ก็มักจะผัดเพี้ยนปล่อยเวลา และเมื่อเสพแล้วก็มักจะติด พอเราติดแล้ว มันก็เป็นตัวการที่ทำให้เราไม่ก้าวต่อไปในการพัฒนาศักยภาพ



ศักยภาพของมนุษย์ยังมีมากกว่านี้ โดยเฉพาะในการที่จะมีความสุขได้โดยลำพังด้วยจิตใจของตนเอง ในการที่จะมีอิสรภาพและมีความสุขของจิตใจที่เป็นอิสระ นี่เป็นศักยภาพของมนุษย์ที่ทำได้ แต่ถ้าเรามาติดกับสิ่งเหล่านี้ เราจะหยุด ไม่พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ต่อไปอีก ทำให้สูญเสียประโยชน์ที่จะพึงได้ นอกจากนั้น ความสุขที่อาศัยตัวกลมเหล่านี้ ก็ยังเป็นความสุขแบบพึ่งพา ยังทำให้ชีวิตของเราขึ้นต่อมัน แล้วก็ยังเป็นสุขชนิดชั่วคราว เป็นสุขอยู่ได้เมื่ออยู่กับตัวกลมเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้เราหยุดแค่นี้ พระองค์ตรัสว่า เรายังมีทางเดินไปข้างหน้าอีกยาวไกล คนที่ต้องการพัฒนาตน จะได้ไม่มาติดกับสิ่งเหล่านี้ เราอาจจะมาเพลิดเพลिनอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็ก้าวเลยผ่านไป

เป็นอันว่า โดยสาระสำคัญ ข้อเสียของความสุขจากตัวกลมเหล่านี้ ก็คือว่า มันยังทำให้หลงติดเพลิดเพลिनได้ แล้วก็ทำให้เราละออกจากสภาพปัจจุบัน ละออกจากความเป็นจริง ทำให้จิตของเราล่องลอยไปกับจินตนาการ ล่องลอยไปในโลกแห่งความฝัน ไม่อยู่กับความเป็นจริง เป็นคนที่เผลอเผลอขาดสติได้ง่าย ๆ เป็นทางของ

## ความประมาท

การแก้ปัญหาของมนุษย์นั้น ถ้ายังอยู่กับโลกแห่งความฝันที่เลื่อนลอยอยู่ที่นี่ ก็จะไม่สำเร็จผล เราจึงต้องกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง

รวมความว่า เราจะต้องก้าวหน้าต่อไป เพราะถึงอย่างไร เราก็ยังอยู่ในโลกแห่งความฝัน ยังล่องลอยพอลกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ก็รู้สึกว้าว เหนือ เรายังไม่พ้นทุกข์ที่แท้จริงเลยนะ ที่เราสุข ก็สุขเพราะตัวกลมพาไปเท่านั้นเอง มันยังไม่เป็นความสุขที่แท้จริง หรือว่ามีความสุข แต่ยังไม่พ้นทุกข์

## จะอยู่ด้วยการกลม หรือด้วยการปลอบขวัญ ก็ยังไม่พ้นการต้องพึ่งพา

ตรงนี้สำคัญนะ คือ มนุษย์จำนวนมากมีความสุขแต่ไม่พ้นทุกข์ เพราะทุกข์ในตัวมีอยู่อย่างไรก็ยังมีอยู่อย่างนั้น มันก็เพลิดไปด้วยกับสิ่งที่มากลมชั่วคราว ตอนที่ออกจากโลกแห่งความเป็นจริงไป เราก็มีความสุข แต่พอลกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ทุกข์ที่เคยมีก็มีอีก ทุกข์ที่ยังไม่ได้แก้ก็ยังไม่ได้แก้

แล้วข้อสำคัญก็คือว่า เรายังต้องอาศัยความสุขที่พึ่งพาสิ่งภายนอก อันนี้สำคัญ คือยังเป็นความสุขที่ไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นไทแก่ตัวเอง เป็นความสุขแบบพึ่งพา เราต้องอาศัยดนตรี ต้องอาศัยวรรณคดี ต้องอาศัยจิตรกรรม ต้องขึ้นต่อสิ่งรายรอบข้างนอกตัว ยังเป็นความสุขที่ไม่เป็นอิสระ เอาละ เราก็จะต้องก้าวกันต่อไปในวิถีทางแห่งความเป็นอิสระในการที่จะมีความสุข

ต่อไป อะไรอีกที่มนุษย์แสวงหาเพื่อจะทำตนให้มีความสุข อีกสิ่งหนึ่งที่มนุษย์จำนวนมากหันไปหาก็คือ เครื่องปลอบประโลมใจหรือสิ่งที่ให้ความหวัง สิ่งปลอบประโลมหรือให้ความหวังนี้ เป็นเรื่องที่ลึกลงไปในจิตใจมาก และมักจะเป็นเรื่องลึกลับหรือเกี่ยวกับอำนาจที่มองไม่เห็น เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์ ตลอดจนสิ่งที่เป็นเครื่องประเทืองขวัญ เช่น น้ามนต์ เป็นต้น

คนจำนวนไม่น้อยเลยหันไปหาสิ่งเหล่านี้ มุ่งหวังความสุขและชีวิตที่ดีจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย อันนี้ก็เป็นทางออกของมนุษย์อย่างหนึ่ง แต่พระพุทธศาสนาก็จะบอกอีกนั่นแหละว่า อันนี้ก็ไม่ใช่วิธีสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง เพราะมันเป็นการอยู่ด้วยความหวัง ที่ไม่ได้เห็นแจ้งประจักษ์ในเหตุผลด้วยตนเอง คือ เราไม่รู้

เหตุผลในเรื่องนั้น เราก็อยู่ในความเลื่อนลอยอีกนั่นเอง เป็นการฝากความหวังไว้กับสิ่งภายนอก

เราหวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หวังว่าเทวดา หรือเทพเจ้านั้น จะพาให้ได้สำเร็จผลที่เราประสงค์ แต่ตัวเหตุปัจจัยและกระบวนการความเป็นไปในการที่จะให้เกิดผลนั้น เรามองไม่เห็น เราก็ต้องคอยรอ คอยหวังเอา ฝากชะตากรรมไว้กับอำนาจบันดาลจากภายนอก อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง ก็เป็นเรื่องของการที่ไม่เป็นอิสระหรืออยู่อย่างไร้อิสระภาพ ผลที่สุดก็เป็นความสุขที่พึ่งพาตนเองไม่ได้ ไม่เป็นไทแก่ตนเองอีกนั่นแหละ เพราะฉะนั้นมันก็ไม่เป็นความสุขที่แท้ ไม่เป็นชีวิตที่ดีจริง พระพุทธศาสนาก็ให้ก้าวต่อไป

### สุขเต็มอ้อมภายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง

ที่นี้มนุษย์จะก้าวต่อไปอย่างไร ก้าวต่อไปของมนุษย์ ในการแสวงหาชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้ ก็คือการหาความสุขทางจิตใจแท้ ๆ คราวนี้ก็มาถึงข้างในจิตใจของตัวเองเลย

ในสมัยโบราณก่อนพุทธกาลมาแล้ว คนจำนวนมากหาวิธีที่จะสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขกันต่าง ๆ นานา

วิธีที่กล่าวมาข้างต้นเขาหาทั้งหมดแล้วตั้งแต่ก่อน  
พุทธกาล จนกระทั่งในที่สุดเขาเห็นว่า ไม่ว่าจะหาออก  
ไปถึงไหน ก็ยังไม่ถึงที่สุด ไม่สุขสม ก็หันเข้ามาแสวงหา  
ภายในตนเอง

คนพวกหนึ่งก็ออกบวชเป็นฤาษีชีไพร ไปบำเพ็ญ  
เพียรทางจิต ทำสมาธิ จนกระทั่งได้ฌาน ได้สมาบัติ พวก  
นี้ก็ติดต่อกับภาวะทางจิตใจ จิตลงสู่ภาวะที่ลึกซึ้ง เขา  
เรียกว่าจิตหลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดภวน หลุดพ้นจากสิ่งที่ทำ  
ให้ระคายเคือง พวกนี้ไม่มีความสุขทุกข์เลย สามารถนั่ง  
บำเพ็ญสมาธิอยู่ ๗ วัน ๑๕ วัน ไม่ต้องกินข้าวเลยก็ได้  
มีความสุขมาก มีสมาธิติดต่อกัน จิตใจแน่วแน่จริง ๆ เพราะ  
ถึงฌาน ถึงสมาบัติ นี่ก็มาอีกแบบหนึ่ง พวกนี้ก็ปรากฏ  
ว่ามีความสุขมาก สุขจริง ๆ

เอ ถ้าเราใช้หลักที่ว่ามาข้างต้นตรวจสอบดู ก็ดู  
จะไปกันได้ดี คือเป็นความสุขที่อยู่ได้โดยลำพังตนเอง ไม่  
ต้องอาศัยสิ่งภายนอก สามารถอยู่ด้วยใจตนเองคนเดียว  
เลย ตอนนี้ไม่ต้องมีวัตถุ ไม่ต้องมีอะไรเลย ก็มีความสุขได้  
อยู่ด้วยตัวเอง อยู่ลำพังกับจิตใจของตนเอง

เมื่อได้ความสุขแบบนี้แล้ว แม้แต่ป่วยไข้ก็สบาย  
เพราะว่าเราได้ความสุขถึงขั้นนี้ ทำสมาธิได้ ทำฌานได้

เวลาเจ็บป่วย ถึงแม้ว่าร่างกายของเราจะทุกข์จะเดือด  
ร้อนก็ไม่ใช่ไร เราก็ทำสมาธิ จิตใจของเราก็ติดต่อกัน เราก็  
มีความสุข เราก็มีความสุขสบายได้ ขึ้นชั่วสัปดาห์ ฤาษี  
โยคีหลายท่านก็มีความสุขแบบนี้ เหมือนอย่างที่ยกมาว่า  
อดอาหารก็วัน ๆ แม้แต่ครึ่งเดือนก็อยู่ได้ สบาย มีความสุข  
อันนี้ก็เป็นวิธีแสวงหาความสุขอย่างหนึ่ง นับว่าประณีต  
ยิ่งขึ้นแล้ว ดูคล้าย ๆ ว่าเข้าหลักดี

แต่พระพุทธเจ้าตรัสเตือนว่ายัง ความสุขแบบนี้  
เป็นความสุขภายในของจิต สุขในตัวของจิตเอง เป็นขั้น  
สูงแล้ว แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถอยู่ในภาวะแห่งความสุข  
หรืออยู่ในอาการติดต่อกันทางจิตนั้นได้ตลอดไป เขาจะต้อง  
ออกมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง เมื่อเขาออกมาสู่โลก  
แห่งความเป็นจริง ก็ต้องเผชิญชีวิต เผชิญสภาพแวดล้อม  
อยู่ท่ามกลางสังคมอีก ถ้าเขาไม่ได้แก้ปัญหาลำพังนั้นให้  
จบสิ้นไป เขาก็ต้องกลับมาเผชิญต่อ

เพราะฉะนั้น คนที่หลบเข้าไปอยู่ในภาวะที่  
เรียกว่าฌานสมาบัตินั้น ตลอดเวลาที่อยู่ในภาวะนั้น เขา  
ก็มีความสุข แต่เมื่อเขาออกมาจากฌานสมาบัติ มาพบ  
ปัญหา มันก็มีปัญหาต่อไป เขาก็รุ่มรวย ถ้าเขาแก้ปัญห  
ไม่เป็น มันก็จะแก้ปัญหามันไม่เป็นอยู่นั่นแหละ

## สุขแท้ เมื่ออยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์

แต่ข้อที่พิเศษขึ้นไปก็มีอยู่บ้าง คือการที่วาจิตของเรามีความสามารถ มีความทนทาน มีคุณสมบัติที่ดีเพิ่มขึ้นมา ซึ่งจะทำให้เราพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น ตลอดจนอาจจะมีผลในการที่สามารถใช้วิจารณ์ญาณไตร่ตรองได้ดีขึ้น เพราะว่าจิตไม่วุ่นวาย

อันนี้แหละ คือสิ่งที่เราต้องการ และนี่แหละเป็นตัวชี้แนะ เป็นตัวบอกไว้ว่าอะไรที่เราต้องการต่อไป คือเราไม่ต้องการแค่ให้จิตดีมีด้า มีความสุขกับภาวะในทางฌานสมาบัติเท่านั้น อันนั้นไม่ถือว่าจบสิ้น เราจะต้องมีชีวิตชนิดที่เผชิญหน้ากับความเป็นจริง และมีความสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ต่อหน้าความจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันทันทีทุกรูปแบบ มิฉะนั้นแล้วมันจะมีความสุขชนิดที่ยังไม่พ้นทุกข์สักที อันนี้แหละเป็นจุดหัวใจที่สำคัญมาก จะพ้นทุกข์ได้จริงก็ตอนนี้ คือให้เราอยู่เป็นสุขแท้ในโลกแห่งความเป็นจริงได้

แต่การบำเพ็ญเพียรทางจิตที่จิตมันดีมีด้านี้ ได้ให้นัยมาอย่างหนึ่งว่า ในสภาพที่จิตสงบระงับดีแล้วนี้ จิตไม่วุ่นวาย เราจะใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอะไรก็ได้ชัดเจนขึ้น ปัญญาของเราจะเฉียบหรือแหลมคมขึ้น

พร้อมทั้งพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นธรรม อย่างถูกต้องเที่ยงแท้ยิ่งขึ้น

ฉะนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการก็คือ การพัฒนาต่อไปอีกขั้นหนึ่ง เมื่อถึงขั้นนี้ของจิต เป็นความสุขขั้นจิต ขั้นต่อไปก็คือ ขั้นปัญญา คือการมาเผชิญหน้าและรู้เท่าทันความจริงด้วยปัญญา สารของขั้นนี้ก็คือ การรู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และเมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว ก็ทำจิตใจของเราให้เป็นอิสระได้ พระพุทธศาสนาถือว่าจะต้องมาถึงขั้นนี้ ต่อเมื่อถึงขั้นนี้เท่านั้น จึงจะเป็นการมีชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริง

เป็นอันว่า ชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงจะเข้าถึงได้ด้วยปัญญา เมื่อถึงขั้นนี้ของจิต มาถึงตอนนี้เป็นขั้นปัญญา คือการที่เราจะมีความสุขมาถึงขั้นพ้นทุกข์ได้เด็ดขาด เป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะไม่มีทุกข์เหลืออยู่เลย แม้จะเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งที่ปัญหาที่แก้ไขปัญหาก็ได้ หรือว่าไม่ทำให้สิ่งนั้นเกิดเป็นปัญหาขึ้นแก่ตนเอง แล้วก็อยู่กับความเป็นจริง ลักษณะที่สำคัญก็คือ การที่อยู่กับความเป็นจริง อยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันอย่างดีที่สุด โดยไม่มีทุกข์แอบซ่อนอยู่ที่ไหนเลย

**มีสุขแท้ที่ไร้ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอ้อมจริง**

สำหรับคนที่สามารถสร้างชีวิตที่ดีงาม มีความสุข โดยมีปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้แล้ว เมื่อเขาสร้างผลสำเร็จ ในทางจิตขึ้น เช่น ทำสมาธิได้สูง การทำสมาธิเข้าถึง ภาวะดีมดำทางจิตนั้น มันก็มาเป็นตัวประกอบเสริม ความสุขของเขา ให้ความสุขนั้นมาก หรือพูดให้ถูกต้อง แท้ก็ว่า มันก็เป็นความสุขที่เต็มบริบูรณ์ครบถ้วน คือเขา จะเสวยความสุขนั้นได้บริบูรณ์เต็มตามสภาพของมัน โดยไม่มีอะไรบกพร่อง ระวัง หรือบ่อนเบียนเลย เพราะ มีรากฐานคือความไม่มีทุกข์ เป็นตัวรองรับ ฉะนั้น ความ สุขด้านอื่น ๆ ก็เป็นตัวเสริมความสุขของเขา โดยที่ตัวตัว เขามีความสุขแท้เป็นฐานหรือเป็นพื้นอยู่แล้ว

ด้วยเหตุนี้ คนที่ถึงขั้นนี้แล้ว ถ้าเขามีความสุขทาง จิตเข้ามาประกอบ ก็ยิ่งดี ถ้าได้ฌานสมาบัติด้วย เขาก็มี ความสุขทางฌานสมาบัติเพิ่มเข้าอีก โดยที่เชื่อความทุกข์ ไม่มีในใจ ที่จะทำให้ความสุขชนิดนั้น ๆ ลดน้อยหรือ แหว่งเหว้าไป

เราจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็ใช้วิธหาความสุขอย่างนี้ คือ วิถีชีวิตที่ดีท่านก็ สร้างให้สำเร็จด้วยปัญญาแล้ว เสร็จแล้ว ท่านยังสามารถ

เข้าสมาธิเสวยฌานสมาบัติด้วย ดังนั้นในเวลาที่ท่าน ว่างจากงานการ ท่านก็ไปเข้าสมาธิ เข้าไปอยู่ในฌาน สมาบัติที่ท่านเรียกว่า *ทิฐฐธรรมสุขวิหาร* หมายความว่า การเข้าฌานของท่านเหล่านี้ ท่านเรียกว่า เป็นการหา ความสุขหรือพักผ่อนในเวลาปัจจุบัน เป็นวิธีการเท่านั้นเอง และเป็นตัวเสริมความสุข

แต่ในหมู่คนทั่วไป แม้แต่ชาวพุทธเอง บางทีก็มีการเข้าใจผิด นึกว่าการเข้าฌานสมาบัติได้นี้ เป็นการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธานุศาสน์ อันนี้ต้องระวังมาก เป็นการพลาดทีเดียว

พระพุทธานุศาสน์ไม่ถือว่า การได้ผลสำเร็จทางจิต เป็นการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง เพราะมันยังไม่ อยู่ในโลกของความเป็นจริง และเขาจะต้องออกมาสู่ โลกที่เป็นปัจจุบัน แล้วก็ต้องเผชิญกับความเป็นจริงนั้น อันนี้คือ การที่เราก้าวจากความสุขที่ละชั้น มาถึงขั้นที่ว่า อยู่โดยลำพังจิตใจของตัวเองก็ได้แล้วในขั้นจิต แล้วมาสู่ ขั้นสุดท้ายคือ ขั้นปัญญาที่ทำให้หมดปัญหา แล้วต่อ จากนั้น ความสุขขั้นต้น ๆ ที่มีขึ้น ก็จะมาเป็นตัวเสริม หรือเพิ่มกำไรได้ทั้งหมด



สำหรับคนที่เข้าถึงความสุขในขั้นแห่งปัญญาแล้วนี้ จะมีความสุขทางจิตเข้ามาเป็นตัวเสริมให้สุขยิ่งขึ้น ถ้าเขาต้องการความสุขทางด้านประสาทสัมผัส ก็เอามาเป็นตัวเสริมได้อีก ไม่มีปัญหาเลย ฉะนั้น จึงต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราทำจัดเชื้อของความทุกข์ให้หมด ในทางพุทธศาสนาจึงเน้นถึงความหมดทุกข์ ไม่ได้เน้นถึงการแสวงหาความสุข เพราะว่าตัวความสุขนั้น ๆ เราหาได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ มากมาย ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นตัวประกอบ ไม่ใช่ตัวแท้ของการแก้ปัญหา และไม่ใช่เป็นจุดหมายที่แท้จริง

### สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น

เท่าที่อาตมภาพกล่าวมานี้จะเห็นว่า การหาความสุขของมนุษย์ก้าวหน้ามาเป็นขั้น ๆ จัดเป็นระดับได้ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ การบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสที่ทางพระท่านเรียกว่า ขั้นกาม หรือกามาวจร เป็นการหาความสุขของคนทั่วไป แม้จนกระทั่งถึงสวรรค์ทั้ง ๖ ก็อยู่กับเรื่องของประสาทสัมผัสทั้งนั้น ล้วนแต่่วนวายอยู่กับกาม เป็นพอกกามาวจร

ที่นี้ ในขั้นกามนี้ ความสุขที่มาพร้อมกับชีวิตที่ดีก็คือ การที่มีและการแสวงหาความสุขทางประสาทสัมผัส นั้น โดยให้อยู่ในกรอบของการควบคุมด้วยการเอื้อเพื่อเกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์ในสังคม ให้เป็นไปอย่างไม่เบียดเบียนกัน

ภาวะที่อยู่ร่วมกันโดยมีระเบียบวินัย ไม่ละเมิดต่อกัน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน นี่คือนิยามที่เรียกว่า ศีล เพราะฉะนั้น ความสุขในขั้นกามนี้ จึงอยู่ได้ด้วยศีล

ถ้ามนุษย์แสวงหาความสุขทางประสาทสัมผัสโดยมีกรอบของการไม่เบียดเบียนกันในทางสังคม คือ มีศีลแล้ว ก็ใช้ได้ เพราะฉะนั้น ความสุขระดับที่ ๑ คือ ขั้นกามนี้อยู่ได้ด้วยศีล คือการที่มนุษย์นี้ไม่เพียงแต่ต่างคนต่างจะหาให้ตัวเองว่า ฉันจะบำรุงบำเรอกาย ตา หู จมูก ลิ้น ของฉันเท่านั้น แต่คำนึงถึงคนอื่นด้วย เอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกันด้วย ถ้าอย่างนี้ ก็พออยู่กันได้ สังคมมนุษย์ก็พอมีความสุข แล้วตัวเราก็จะมีความสุขในท่ามกลางสังคมที่มีสันติสุข

เพราะฉะนั้น ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขระดับกามนี้อยู่ในระดับของศีล

ระดับที่ ๒ คือ ความสุขที่ประณีตขึ้นมาในระดับ

จิตใจ ที่เข้าถึงโดยลำพังจิตเองแท้ ๆ อย่างที่ว่า ทำสมาธิตลอดจนบำเพ็ญฌานสมาบัติ ตอนนี้นำจากเรื่องกามไปแล้ว ท่านเรียกว่า ขั้นรูปาวจร และอรูปาวจร ขอเรียกเป็นศัพท์เทคนิคหน่อย เป็นขั้นของความสุขทางจิต

พอระดับ ๒ นี้ไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัสแล้ว ไม่ต้องมาบำเรอตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว อยู่ด้วยจิตใจของตัวเองก็มีความสุขได้ ต็มด่ำ เข้าถึงภาวะประณีตสูงสุดทางจิต บางพวกก็บอกว่า แหม เราได้เข้าถึงองค์เทพเจ้า ได้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระพรหม กับอาตมันใหญ่หรือปรมาตมัน อันนี้ก็เป็นเรื่องของรูปาวจร และอรูปาวจร เป็นขั้นของจิตทั้งนั้น

จะเห็นว่า จากระดับของกาม ที่การหาความสุขอาศัยศีลช่วยควบคุม ก็ต่อไปถึงความสุขในระดับของจิตที่เรียกว่าเป็นรูปาวจร และอรูปาวจร ซึ่งอาศัยสมาธิ คือการเข้าถึงความสุข ต้องใช้วิธีฝึกหัดปฏิบัติทางจิตใจ นี่คือการที่พระพุทธศาสนาสอนควบไปเป็นคู่ ๆ คือ ระดับที่ ๑ กาม คู่กับศีล พอถึงระดับที่ ๒ จิต คู่กับสมาธิ

ระดับที่ ๓ คือ ต่อจากนั้น ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง ก็ถึงระดับสูงสุดที่สุขนั้นปราศจากทุกข์ เป็นขั้นของอิสรภาพ หรือขั้นวิมุตติ ก็คือระดับของปัญญา หมายความว่า

เป็นระดับที่ความสุขเกิดจากการที่ปัญญาเห็นแจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วถอนตัวออกมาเป็นอิสระลอยตัว ไม่ถูกครอบงำหรือกระทบกระเทือนด้วยความผันผวนปรวนแปรของโลกและชีวิต ความสุขอยู่ที่ปัญญาและความเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใดอื่น ระดับนี้เรียกว่าเป็นโลกุตตระและสำเร็จด้วยปัญญา

เราจะเห็นการจัดหมวดธรรมนี้เป็นสภาพ หรือภูมิชั้น ที่เรียกว่า กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร และโลกุตตระ สายหนึ่ง

ส่วนทางด้านข้อปฏิบัติก็มี ศีล สมาธิ และปัญญา อีกสายหนึ่งมาบรรจบกัน

### สุขแท้ อยู่ในวิถีแห่งอิสรภาพ

เป็นอันว่า การที่เราแสวงหาชีวิตที่ดีให้มีความสุขที่แท้จริงนั้น ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ก็เข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา พุดไปพุดมาก็คือ เรื่องของการเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเอาสภาพชีวิตที่เป็นจริงนี้แหละมาเป็นฐานตรวจสอบ คือการมีความสุขสูงขึ้นเป็นขั้น ๆ รวม ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ การเข้าถึงธรรมในขั้นต้น ก็คือ เอาศีลมาใช้ หมายความว่า ในการที่เราอยู่ร่วมกัน ในโลกแห่งการบำเรอประสาทสัมผัส คือ ในโลกของการอยู่ด้วยกันนี้ ก็ให้มีศีลให้สังคมนี้สงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เกื้อกูลกัน เอื้อเฟื้อกัน การใช้กามบำเรอบำเรอกายพร้อมทั้งตา หู จมูก ลิ้น ก็จะทำให้ความสุขได้

ระดับที่ ๒ ในการเข้าถึงธรรม ก็คือ การอบรมเจริญสมาธิ ซึ่งจะทำให้เข้าถึงความสุขทางจิต

ระดับที่ ๓ เข้าถึงธรรมด้วยปัญญาที่ทำให้ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง เข้าถึงโลกุตตระ

อาตมภาพก็ได้แบ่งให้เห็นแล้วว่า การสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีของมนุษย์นั้น มันเป็นลำดับขั้นของการก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ มนุษย์ที่รู้ที่เข้าใจ มีปัญญา ก็จะทำให้ความสุขให้เกิดแก่ตนได้พร้อม และจะมีวิธีการมากมายในการหาความสุข พร้อมทั้งจะรู้ขอบเขตของความสุขในแต่ละระดับด้วยว่า มันให้ความสุขแก่เราได้แค่ไหน มีจุดอ่อน มีข้อบกพร่อง มีโทษ หรือทางเสียอย่างไร แล้วเราจะได้ไม่หลงระเห็จมัวเมาติดอยู่ในความสุขเหล่านั้น และจะได้พัฒนาตนให้ก้าวต่อไปจนกว่าจะเข้าถึงธรรม มีสุขแท้อยู่ในความจริง

แม้แต่ความสุขในขั้นจิตที่เข้าถึงฌานสมาบัติ ก็ยังไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และยังทำให้หลงติดอยู่ได้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตักเตือนมากกว่า พวกที่บำเพ็ญฌานนี้ก็ต้องไม่ประมาท ถ้ามัวติดสุขในฌาน ติดในสมาธิ ก็จะไปไม่ตลอด เพราะอย่างนี้ พวกนักบวชก่อนพุทธกาลก็เลยเป็น ฤาษี โยคี ดาบสอยู่เรื่อยไป ไม่รู้จักจบตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก อยู่แค่นั้น ไม่รู้จักถึงอิสรภาพที่เป็นสุขแท้สักที คือได้แค่ฌาน ไม่ถึงนิพพาน

ความสุขแต่ละขั้นแต่ละระดับมีจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องจนถึงมีความสมบูรณ์อย่างไร จะเห็นได้จากลักษณะของความสุขในขั้นหรือระดับนั้น ๆ ซึ่งได้พูดอย่างกว้าง ๆ กระจาย ๆ ไปแล้ว ในที่นี้จะสรุปให้เห็นเป็นลำดับดังนี้

ความสุขระดับที่ ๑ คือ ขั้นกาม มีลักษณะสำคัญคือ ต้องอาศัยสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ หรือขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอก ท่านเรียกสั้น ๆ ว่า ขึ้นต่ออามิส

นอกจากนั้นยังมีลักษณะที่เป็นข้อเสียอย่างอื่น พ่วงมาด้วยอีกหลายอย่าง เช่น เป็นของหมดเปลือง แ่่งชิงกันได้หรือต้องแย่งชิงกัน ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หรือไม่อาจให้เต็มอิ่มได้ แ่่หาอารมณ์แปลกใหม่มาเติมหรือมา



แทนเรื่อยไป มิฉะนั้นจะเบื่อหน่าย ไม่อาจอยู่ลำพังกับจิตใจของตนได้ และอาจทำให้หลงใหลระเริง หรือหมกมุ่นมัวเมาจนก่อให้เกิดทุกข์แก่ชีวิตและสังคมอย่างรุนแรง

**ความสุขระดับที่ ๒ คือ ขั้นจิต** มีลักษณะสำคัญคือ ยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้ทราบเท่าที่ยังอยู่ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่สงบดื่มด่ำดังลึกลั่น ๆ ออกมาจากภาวะจิตนั้นเมื่อใดก็เป็นอย่างเดิม ท่านเรียกสั้น ๆ ว่า ขั้นต่อสมัย

สุขระดับนี้มีข้อดีเพิ่มขึ้นมาหลายอย่าง เช่น เป็นของไม่หมดเปลือง ไม่ต้องแย่งชิงกัน เพิ่มได้ไม่รู้จักหมด มีความรู้สึกเต็มอิ่มในตัว อยู่ลำพังจิตใจของตนเองได้ ไม่ต้องขึ้นต่อประสาททั้งห้า แต่มีข้อเสีย คือ ยังหลงติดหรือติดเพลินได้ จึงอาจมีผลกระทบต่อการทำกิจหน้าที่และต่อชีวิตและสังคม หยุดอยู่ไม่พัฒนาศักยภาพต่อไป และไม่ยั่งยืนเด็ดขาดดังกล่าวแล้วในลักษณะสำคัญ

**ความสุขระดับที่ ๓ คือ ขั้นอิสระ** มีลักษณะสำคัญคือ ปลอดพ้นจากข้อบกพร่องของความสุขสองระดับข้างต้นนั้นไปได้ ทั้งไม่ขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอกและไม่เป็นของเฉพาะกาล เรียกสั้น ๆ ว่า ไม่ขึ้นต่ออามิส และไม่ขึ้นต่อสมัย หรือพูดให้จำกัดกว่านั้นว่าไร้ทุกข์

สุขระดับนี้ พ้นจากข้อบกพร่องข้างต้นทั้งหมด ดังนั้น จึงไม่เกี่ยวกับของหมดเปลืองที่จะต้องแย่งชิงกัน มีความเต็มอิ่มในตัว อยู่ลำพังจิตใจของตนเองได้ ไม่ต้องขึ้นต่อประสาททั้งห้า ยั่งยืนเด็ดขาด ไม่จำกัดเฉพาะกาล คือเป็นไปตลอดเวลา ไม่ทำให้หลงติดหรือหมกมุ่นมัวเมาส่งเสริมการทำกิจหน้าที่เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมถาวรเดียว และที่สำคัญคือ เป็นฐานรองรับหรือเป็นหลักประกันให้เสวยสุขสองระดับแรกได้อย่างเต็มตัวเต็มอิ่ม และอย่างไม่มีพิษภัย

พูดให้สั้นกว่านี้ จัปสาระสำคัญว่า

๑. ความสุขระดับกาม ขึ้นต่ออามิส
๒. ความสุขระดับจิต ขึ้นต่อสมัย (และยังอาจหลงติด)
๓. ความสุขระดับอิสระ ทั้งไม่ขึ้นต่ออามิส และไม่ขึ้นต่อสมัย (ทั้งเป็นนิรามิส และเป็นอสมัย หรือ อสามาชิก)

**อิสรภาพ คือหลักประกันของความสุขที่แท้**

สุขระดับกามบำเรอประสาททั้งห้า หรือระดับอามิส ที่ว่าไม่เต็มอิ่ม หรือไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอนั้น จะเห็น

ได้จากการที่ผู้หาและเสพสุขแบบนี้เมื่อได้สิ่งที่ปรารถนาแล้ว  
สนใจอยู่ชั่วเวลาหนึ่ง ก็ชินชาและไม่เต็มอิ่ม แล้วมองหา  
สิ่งเพิ่มหรือสิ่งใหม่ต่อไป โดยหวังว่าเมื่อได้อันนั้นอันนี้  
เท่านั้นเท่านั้นแล้ว เขาก็จะสุขสมบูรณ์เต็มที่ แต่เมื่อได้เมื่อ  
ถึงที่ปรารถนาแล้ว ก็ไม่เต็มอิ่มตามเดิม จึงปรารถนายิ่ง ๆ  
ขึ้นเรื่อยไป ที่เป็นอย่างนี้ เพราะแท้ที่จริงนั้น สาเหตุที่ทำให้  
ไม่เต็มอิ่ม มิใช่ของข้างนอกที่ยังได้น้อยไป แต่เป็น  
เพราะตัวการที่ทำให้รู้สึกไม่เต็มอิ่มที่อยู่ข้างใน คือ ความ  
ทุกข์ หรือเชื้อความทุกข์ภายในตัวของเขาเอง ที่เขาไม่ได้  
จัดการ ความทุกข์นี้เป็นตัวกวนอยู่ข้างในตลอดเวลา  
โดยที่เขาไม่รู้ตัว ทำให้ความสุขที่ได้มาทุกครั้งต้องพร่อง  
ทุกที ไม่อาจเต็มอิ่มได้

จึงเป็นธรรมดาว่า ถ้าเขาไม่จัดการกับทุกข์แท้ที่  
เป็นตัวกวนอยู่ข้างในนี้ให้เสร็จสิ้นไปแล้ว ไม่ว่าเขาจะหา  
ความสุขมาได้มากเท่าใด แม้จนครองโลกครองสวรรค์ทั้ง  
หมด ก็ไม่สามารถสุขเต็มอิ่มได้ แต่ถ้าจัดการกวาดล้าง  
เชื้อทุกข์ข้างในนี้ออกไปได้แล้ว ไม่ว่าเขาจะได้อะไรมา  
มากน้อยแค่ไหน ก็สุขเต็มอิ่มได้ทุกทีไป การจัดการกับเชื้อ  
ทุกข์ข้างในให้หมดไปนี้ ก็คือ การเข้าถึงความสุขระดับอิสระ  
ด้วยปัญญาหยั่งรู้ที่ทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์เป็นฐานขึ้นข้างใน

พูดในทางกลับกันว่า เพราะขาดอิสรภาพ จิตใจ  
ไม่เป็นอิสระ ไม่สามารถมีความสุขได้ลำพังตนเอง จึง  
ต้องเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับประสาททั้งห้า  
ที่จะได้รับการปรนเปรอด้วยอามิส คือ วัตถุจากภายนอก

ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ความสุข ๒ ระดับแรก  
คือ กามและจิต หรือกาม กับรูปาวจรและอรุปาวจรนั้น  
จะอิงตาม เป็นสุขจริงที่ไร้พิษภัย ต่อเมื่อมีเครื่องควบคุม  
ให้อยู่ในขอบเขต ตัวควบคุมที่สำคัญ ก็คือ ความสังวร  
ระวังและการบังคับควบคุมตนที่เรียกว่าสติปัญญา พร้อม  
ทั้งความไม่ประมาท และความรู้จักประมาณ แต่สุขระดับ  
สุดท้ายในภาวะแห่งความเป็นอิสระนั้น ไม่ต้องเรียกหา  
เครื่องควบคุมเหล่านี้ เพราะตัวคุมเหล่านั้นมีอยู่เป็นอยู่  
ในตัวของมันเอง สำเร็จพร้อมอยู่ในความสุขนั้นอยู่แล้ว  
และแท้ที่จริง มันเองนั่นแหละเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดตัวคุม  
เหล่านั้นที่จะมาช่วยดูแลความสุขสองระดับข้างต้นให้  
เป็นไปด้วยดีอย่างพอดี

**ฝึกเว้นสุขแบบพึงพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ**

เมื่อพูดถึงระดับขั้นของการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข  
สุข คือการเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ก็ควรจะพูดกันถึงกระบวนการ

การฝึกฝนเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป กระบวนการฝึกฝนนั้น ที่จริงก็อยู่ในหลักที่ว่ามาแล้ว คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นเอง แต่ในที่นี้ ยังมีโชโอกาสที่จะบรรยายในกระบวนการฝึกฝนนั้น ซึ่งจะต้องแยกไปพูดเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก คราวนี้จึงต้องขอผ่านข้ามไปก่อน

เป็นอันว่า ถ้าจะพูดในรายละเอียดของกระบวนการฝึกฝนพัฒนาทั้งหมดก็จะยืดเยื้อยาวมาก แต่เมื่อพูดอย่างรวบรัดก็อยู่ในหลักการที่พูดไปแล้วนั่นเอง คือใช้ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละเป็นทางปฏิบัติ ก็จะเข้าถึงความสุข หรือเข้าถึงชีวิตที่ดีในแต่ละขั้นตอน

อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการฝึกฝนนั้น บางตอนมีเรื่องบางอย่างที่จะขอเน้นหรืออยากจะยกมาพูดไว้ให้เข้าใจชัดเจนสักนิดหน่อย คือ เรื่องศีล เฉพาะในบางจุดบางแง่

ศีล ในระดับของคนทั่วไป ได้พูดแล้วว่า ได้แก่ ศีล ๕ ในศีล ๕ นี้จะเห็นว่าท่านไม่ได้ห้ามเรื่องดนตรี และเรื่องศิลปะต่าง ๆ แล้วบางแห่งยังสนับสนุนด้วยซ้ำว่า ดนตรี และศิลปะที่ดี ๆ ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

แต่ที่นี้ ถ้าเราต้องการที่จะเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เราจะเลยชั้นกามหรือชั้นประสาทสัมผัสไป

สู่ชั้นจิต ตอนนี้แหละ จะมีการแนะนำให้ถือศีลที่สูงขึ้นไป โดยมีความมุ่งหมายเพื่อจะฝึกให้เราอยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้น คือทำอะไรความสุขของเราจะไม่ต้องไปฝากไว้กับสิ่งบำเรอความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พอตอนนี้ท่านก็เลยให้ศีลแปดมา

ศีลแปดนั้น จะเห็นว่าเป็นข้อปฏิบัติเสริมจากศีลห้า ในระดับของการฝึกให้เรารู้จักที่จะอยู่ได้เป็นอิสระ โดยไม่ต้องขึ้นกับปัจจัยหรือวัตถุบำรุงกายจากภายนอก เริ่มตั้งแต่ข้อ *วิกาลโภชนา* เว้นจากการกินอาหารในเวลาวิกาล ก็หมายความว่าไม่เห็นแก่การหาความสุขในการบำเรอลิ้น ไม่ต้องฝากความสุขไว้กับอาหาร ตลอดจนถึงข้อ *อุจจาसन-มหาसनา* เว้นจากที่นั่งที่นอนสูงใหญ่ ที่จะบำรุงบำเรอตนให้มีความสุขจากประสาทสัมผัสในการนอน

ศีลแปดนี้เป็นการฝึกให้เราเริ่มอยู่ได้ด้วยลำพังจิตใจว่า ทำอย่างไรเราจะไม่ต้องฝากความสุขของเราไว้กับสิ่งบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ว่ามานั้น เริ่มตั้งแต่หัดเว้นจาก *วิกาลโภชนา* จนถึง *อุจจาसनมหาสนา* รวมทั้ง *นจจิตวาทิตวิสุททสนา* ในข้อนี้เราเว้นดนตรีด้วยแล้ว หมายความว่า ในศีลแปดนี้มีข้อปฏิบัติให้ฝึกตนในการงดเว้นจากการพ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี

สาระของตอนนี้ก็คือ การที่จะฝึกตัวเราให้พัฒนาต่อไปอีกขั้นหนึ่ง จากการที่เคยต้องฝากความสุขของเราไว้กับสิ่งภายนอก กล่าวคือสิ่งบำรุงบำเรอประสาทสัมผัส ตอนนี้เราจะพยายามอยู่ด้วยลำพังตนเอง เราจะก้าวไปหาความสุขที่สำเร็จด้วยจิตและปัญญาของตนเอง

**เว้นสุขบำเรอประสาท คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ  
ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน**

อย่างไรก็ดี ในเรื่องนี้จะต้องกำหนดจดจำให้ดีกว่าจุดมุ่งหมายอยู่ที่ไหน ถ้าเข้าใจความมุ่งหมายผิด ก็จะไม่เจอเจอออกไปเลย ทางที่จะเจอเป็นอย่างไร คือ มีคนไม่น้อยไม่เข้าใจความมุ่งหมายของการถือข้อปฏิบัติประเภท เว้นจากการหาความสุขจากที่นั้งที่นอนหรูหร่า และการกินอาหารมากมายเป็นต้น เขาไม่ได้มองการถือข้อปฏิบัติงดเว้นเหล่านั้นในแง่ที่เป็นเครื่องฝึกตน ให้อยู่ได้โดยไม่ต้องฝากความสุขไว้กับวัตถุภายนอก ไม่ได้มองไปในแง่ของการที่จะก้าวต่อไปสู่ความสุขทางจิต แต่เขามองเขวออกไปอย่างอื่น

อย่างหนึ่งที่หนึ่งก็จะมองไปว่า การที่ทำอย่างนี้ก็คือ การทำตัวเราให้ทนทุกข์ได้มากขึ้น

ที่จริงนั้น ถ้าว่าโดยลำพังตัวมันเองแล้ว การเว้นอาหารในเวลาวิกาลก็ตาม เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ก็ตาม โดยธรรมชาติของมันแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องของความทุกข์เลย สำหรับคนที่เขาสบาย ๆ ไม่หวังพึ่งสิ่งเหล่านั้น ไม่ฝากความสุขไว้กับสิ่งเหล่านั้นแล้ว เขาไม่มีสิ่งเหล่านั้น เขาก็สบาย บางคนเขาเห็นเป็นของเกะกะไปเสียด้วยซ้ำ ที่นั้งที่นอนสูงใหญ่ มีนวม มีพุกพูหรูหร่า บางคนเขาเห็นเป็นของวุ่นวายรุงรัง เขาไม่อยากนอน เขาบอกว่าฉันนอนบนพื้นสบายกว่า คือการไม่มีไม้ใช้สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเรื่องของความทุกข์หรอก

แต่บางคนมองเห็นเป็นเรื่องของการทนทุกข์ แล้วก็บอกว่า พระพุทธศาสนาท่านสอนให้คนเรารู้จักทุกข์และให้ได้มีความทุกข์ เมื่อได้มีความทุกข์แล้ว เราก็จะได้มีความสุขที่สูงขึ้นไป หรือเป็นการทำความดี เป็นบุญเป็นกุศลมากขึ้น เราจะมีมีความสุขที่สูงขึ้นไป หรือได้ทำความดีเป็นกุศลยิ่งขึ้นไป ด้วยการทำตัวให้เป็นทุกข์ จุดที่จะพลาดก็คือตอนนี้ คือการมองว่าเราจะมีชีวิตที่ดี หรือมีความสุขสูงขึ้นไปด้วยการที่ต้องทำตัวให้เป็นทุกข์

พอมองอย่างนี้แล้วก็เที่ยวหาวัตร คือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่จะเอามาทำตัวให้เป็นทุกข์ แล้วที่นี้พอได้ปฏิบัติ

แล้วก็มีคามภูมิใจในการทำตัวให้เป็นทุกข์ได้สำเร็จ ถ้าทำตัวให้เป็นทุกข์ได้มาก แสดงว่า ฉันทะแล้วก็มีคามสุขจากการภูมิใจนั้น

คามสุขนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยตัวสาระที่แท้ของการปฏิบัติ แต่เกิดจากคามภูมิใจที่ตัวทำได้สำเร็จ คือสามารถทำทุกข์ให้แค้นตนได้สำเร็จ ว่าเราสามารถทนทุกข์อย่างนั้นได้ คามสุขเกิดจากสิ่งที่ท่านเรียกว่า มานะ ซึ่งเป็นกิเลส คือคามภูมิใจในการทำสำเร็จ ให้ตัวเองมีคามทุกข์ได้อย่างนั้น แล้วฉันก็ยังอยู่ได้ ฉันทะแล้ว คนอื่นทำไม่ได้อย่างฉัน ก็เลยมีคามสุขจากมานะนั้น ตอนนี้อย่าเรียกว่ากิเลสเกิดขึ้นแล้ว คามก้าวหน้ในแบบนี้เป็นการสนองมานะ

หรือมิฉะนั้น เขาก็จะหลงผิดว่า คามสุขจะสำเร็จได้ด้วยการทำตนให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็จะต้องพยายามทำตนให้เป็นทุกข์มากขึ้น อันนี้ท่านเรียกว่า เป็น *ทิวฐิที่ผิด* คือเข้าใจผิดว่า คามสุขจะสำเร็จได้ด้วยการทำตนให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ทำตัวให้เป็นทุกข์มากขึ้น ก็เป็นทิวฐิที่นำไปสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า อุตตกิลมถานุโยค การทรมานตนให้ลำบาก เหมือนอย่างทฤกริยาที่พระพุทเจ้าได้ทรงไปทดลองมาแล้ว ก่อนที่จะตรัสรู้

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ให้สมัครใจกินมือเดียว ที่ให้รับประทานอาหารไม่มาก หรือไม่ให้นอนแบบหุหรุราแสนสบายอะไรนี้ ไม่ได้มุ่งหมายให้เราสร้างคามทุกข์ให้แค้นตนเอง แต่ต้องการให้เราฝึกตนเองให้พ้นจากการที่จะต้องฝากคามสุขไว้กับสิ่งบำเรอภายนอกหรือวัตถุ หมายความว่า เป็นการฝึกในวิถีทางแห่งชีวิตที่มีอิสรภาพให้เข้าถึงความจริงที่ว่า คามสุขของเราไม่จำเป็นต้องขึ้นกับวัตถุภายนอก เราสามารถมีคามสุขได้ด้วยชีวิตที่เรียบง่าย ตลอดจนแม้แต่หาคามสุขได้โดยลำพังจิตใจของเราเอง อันนี้เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตนเท่านั้นเอง

### ศีลพุทธไม่ใช่ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด

ศีลนั้นให้สังเกตดู ทุกข้อ เวลาเรารับจะลงว่า *สิกขาบท* *สมาธิยามิ* เป็นหลักฐานที่แสดงอย่างชัดเจนว่า ศีลในความหมายของพระพุทศาสนาันั้น ไม่ใช่เป็นข้อห้าม ถ้าพูดกันให้ถูกต้องตามหลัก ศีลไม่ใช่ข้อห้าม ที่เราแปลกันว่าข้อห้ามนั้น ถ้าว่าให้ถูกหลักแล้วผิด

ในพระพุทศาสนาท่านพูดแต่ความจริง พระพุทเจ้าทรงค้นพบความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ



ของมัน แล้วทรงนำมาบอกเราให้รู้ว่า สิ่งนั้นไม่ดี ทำไป แล้วก่อทุกข์ มีผลร้าย สิ่งนั้นทำไปแล้วดี มีผลดี ทำให้เกิดความสุข ทั้งหมดนั้นก็กันไปตามเหตุปัจจัยของมันตามธรรมชาติ ตามกฎเกณฑ์แห่งเหตุและผล พระพุทธเจ้ามา แสดงความจริงให้เราฟัง ถ้าเราเชื่อ เราตกลง เราก็บอกว่า *สิกขาปทํ สมายิยามิ* เราก็เอาด้วย คือเราตกลงจะปฏิบัติ อย่างที่พระพุทธเจ้าสอน เราเห็นชอบด้วย เราจึงบอกว่า *สิกขาปทํ สมายิยามิ* แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติ ในการฝึกตนที่จะทำอย่างนั้น ๆ

*สิกขาปทํ* หรือ *สิกขาบท* สิกขา ก็คือ ศึกษา หรือ ฝึกหัด บท ก็คือ บท หรือ ข้อ จึงแปลว่า บทสำหรับศึกษา หรือบทสำหรับฝึกหัด แปลสั้น ๆ ว่า บทศึกษา หรือบท ฝึกหัด จะยกเยื้องว่า บทเรียน แบบฝึกหัด ข้อสำเนียง ข้อฝึกตน ก็ได้ทั้งนั้น หมายความว่า เป็นข้อปฏิบัติในการ ฝึกฝนหรือพัฒนาตนนั่นเอง

ศีลทุกข้อลงท้ายว่า *สิกขาปทํ สมายิยามิ* แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการฝึกตน หมายความว่า เราเห็นด้วยว่าทำอย่างนี้ดี เราจึงตกลงว่าจะฝึกตนอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ศีลทุกข้อเป็นเรื่องของการศึกษา เป็นการ ฝึกตนเอง โดยแสดงการยอมรับว่าเราเห็นด้วยกับการ

กระทำอย่างนั้น จึงตกลงที่จะถือข้อปฏิบัติในการที่จะฝึก หัดตัวเราเอง ให้เว้นจากการกระทำอันนั้นอันนี้ หรือให้อยู่ดี อยู่สบายได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งของเครื่องปรนเปรอ อันนั้นอันนี้

เช่นอย่าง *อุจฺจาสยณมฺหาสยนา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ* ก็แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการ ฝึกตนให้(อยู่ดีมีสุขได้)โดยไม่ต้องอาศัยที่นั่งที่นอนอันสูง ใหญ่ หรูหรา ฟุ่มเฟือย ถ้าแปลเอาความมุ่งหมายก็จะได้ ความหมายอย่างนี้เราไม่จำเป็นต้องอาศัยมัน ก็คือละเว้น หรือปราศจากสิ่งเหล่านั้น ท่านไม่ได้ห้าม

พระพุทธเจ้าท่านเคยห้ามใครที่ไหน พระองค์ไม่เคย ถือสิทธิเป็นผู้มีอำนาจที่จะมาบังคับใคร คุณทำอะไร คุณก็ได้ผลอย่างนั้นตามเหตุปัจจัย ถ้าคุณทำ คุณก็ได้ผล พระพุทธเจ้าไม่ได้ส่งเราไปนรกหรือสวรรค์นี้จะได้มาห้าม เรา พระองค์จะห้ามก็ต่อเมื่อทรงตั้งคณะสงฆ์ขึ้นมา และ กำหนดวางเป็นกฎระเบียบของสังคมอย่างนั้น เมื่อใคร ตกลงสมัครใจจะเข้าร่วมอยู่ในคณะสงฆ์หรือชุมชนนั้น ก็ เป็นการแสดงว่าสมัครใจยอมรับกฎเกณฑ์ระเบียบนั้นเอง เราเรียกว่า ตั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นการห้าม และการสั่ง แต่ในแง่ของการปฏิบัติธรรมที่แท้แล้วไม่มี มีแต่การฝึกตนใน

การที่จะทำหรือไม่ทำ

เพราะฉะนั้น ถ้าจะเอาอย่างเคร่งครัดแล้ว หลักพระพุทธศาสนาไม่ใช่ข้อห้าม และไม่มีคำว่าห้ามเลย การถือข้อปฏิบัติจะเป็นอย่างไรว่าเมื่อกี้ที่ว่า *สิกขาบทสมาธิยามิ*

เป็นอันว่า เราฝึกฝนตนเองในการที่จะอยู่ได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้นในการที่จะมีความสุข คือ ~ นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน ที่จะก้าวหน้าไปในวิถีทางของความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งจะต้องขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะเข้าไปถึงขั้นของการหาความสุขทางจิตต่อไป ดังที่ว่าไว้ข้างต้นแล้ว

เรื่องของศีล เท่าที่พูดมาในตอนนี้เป็นเพียงข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งที่ยกมาให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เห็นว่า เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง คือจะต้องรู้ว่าที่เท่านั้น ท่านมุ่งเพื่อให้เราพัฒนาตนเองสูงขึ้นในการหาความสุขนั่นเอง ไปสู่ความสุขในทางจิต และต่อไปจนถึงความสุขด้วยปัญญาที่ไร้ทุกข์ ให้สามารถที่จะใช้ปัญญาพิจารณาเข้าใจเหตุและผลในการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องฝากชีวิตและความสุขไว้กับวัตถุภายนอก และแม้แต่ความดีในทางจิตใจ

เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

ตกลงว่า ที่อาตมภาพได้กล่าวมานี้ก็เข้าในหลักการของพระพุทธศาสนา ซึ่งยกเอาเรื่องของชีวิตมนุษย์นั่นเองมาเป็นตัวตั้ง นั่นคือ การที่มนุษย์ทุกคนนี้ต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิตเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

ขอรวบรัดพูดในตอนสุดท้ายนี้อีกครั้งหนึ่งว่า หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมาก ที่จริงก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดที่เราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง อันนี้ก็คือเราเข้าถึงธรรม พูดสั้น ๆ ว่า *เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม* เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือ จะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรม เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากว่า ท่านใดยืนยันกับตัวเองว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้วได้ ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว

เหมือนกัน แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าหากว่าท่านยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น ก็มีให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นชั้น ๆ หลายชั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ คือขั้นกาม ได้แก่การที่จะบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในขั้นนี้ เราจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทองไปท่านก็ไม่ว่า แต่ว่าให้มีศิลปะ ศิลควคมให้เรายู่กันในสังคมด้วยดีมีสันติสุข ไม่เบียดเบียนกัน แต่ให้อื้อเพื่อเกื้อกูลมีมิตรต่อกัน ได้แค่ขั้นศีลนี้ ก็ไปได้แล้ว ทุกคนก็มีความสุขทางวัตถุกันได้ โดยที่ต่างคนก็มีโอกาสเสวยสิ่งบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ตามสมควร

แต่ท่านบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวเองได้อีก ถ้าแค่นี้ยังไม่พ้นทุกข์จริงหรือ ยังมีโอกาสที่จะเจอทุกข์เข้าจนได้อีก ทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์

ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้นเราจะต้องพัฒนาต่อไป แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

ระดับที่ ๒ คือขั้นจิต ได้แก่ขั้นรูปาวจร และอรุปาวจร ขั้นนี้เราเข้าถึงได้ด้วยสมาธิ หรือการพัฒนาจิตใจ แต่ท่านก็บอกว่าแค่นี้ก็ยังไม่พอนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตอย่างเดียว มันดื่มด่ำไปได้ลึกล้าก็จริง แต่อาจจะกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้าความจริง แก้ปัญหาไม่ตก เพราะฉะนั้น จะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

ระดับที่ ๓ คือ ขั้นปรมาตม หรือ โลกุตตระ เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ท่านสอนว่า เธอจะต้องแก้ปัญหาด้วยปัญญาให้มันเสร็จสิ้นไปในปัจจุบันเลยเฉพาะหน้า เผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีความทุกข์ แล้วเมื่อนั้นแหละ เธอจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งห้ามาเสริมก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพของมันอย่างบริบูรณ์ และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย มันจะอยู่ในขอบเขตที่พอดีไปหมดเลย เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม เพราะฉะนั้นก็มีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบกัน



เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ไว้แล้วได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข คือ การเข้าถึงธรรม แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอน ดังที่ได้กล่าวมา

รวมแล้วหลักการในเรื่องนี้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นเอง อาตมภาพพูดมาเสียยาวนาน ไม่ได้ไปไหนเลย ก็อยู่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตของเรานี้เอง เพราะฉะนั้น ก็ขอให้เราเข้าใจธรรมกันในความหมายหนึ่งนี้ ซึ่งที่จริงมันเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่มีอะไรมาก ในเรื่องธรรม บางคนเข้าถึงธรรมปั๊บเดียวเลย เพราะว่าตัวสาระมันก็แค่นี้เอง แต่ถ้าไปแจกแจงในรายละเอียดมันก็เยอะแยะเหลือเกิน ไม่รู้จักจบ ถ้าจับสาระให้ถูก ให้เรามีชีวิตที่ดีมีความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

วันนี้ อาตมภาพก็ขออนุโมทนาทุกท่านที่มานั่งฟังในที่ประชุมนี้จนกระทั่งจบ ซึ่งก็ได้พูดไปนานจนกลายเป็นเกินเวลาโดยไม่รู้ตัว ในเมื่อท่านมีเจตนาอันเป็นกุศล และมาพยายามที่จะปฏิบัติธรรม การที่มาฟังรายการนี้ ก็คงสนใจในหัวข้อที่ว่าจะเข้าถึงธรรม ก็แสดงว่ามีจิตใจที่หวังจะพัฒนาชีวิตของตนเองให้เจริญไปสู่สภาวะที่ดีงามยิ่งขึ้น ก็ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ

ในการฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศไว้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อจะได้ก้าวไปให้เข้าถึงธรรม จะได้มีชีวิตที่ดีงาม ประสบความสุขที่แท้จริง โดยทั่วกันทุกท่าน

ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย จงอวยพรให้ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีความร่มเย็นงอกงามในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ตลอดกาลนาน เทอญ